

ٹیلی پٹی

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

TELEPATHY

یسی پستی

مرچو

اے مالک کل سیرے والدین پر رحم فرما صدقہ فی شی آمین

مکتبہ امتیاز - راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

پہلے اسے پڑھیے

آج سے چند سال قبل تک ایک انسان کے لیے دوسرے انسان کے
ذہن کو تسخیر کر لینا تقریباً ناممکن سمجھا جاتا تھا۔ اور اگر کہیں پر کوئی ایسا واقعہ
ہو جاتا تھا تو اس کو محض اتفاق سمجھا جاتا تھا یا پھر جادو وغیرہ سے تشبیہ دی
جاتی تھی لیکن آج کے جدید دور میں ماہرین انسانی ذہن کو تسخیر کرنے کا عملی تجربہ کر کے
دیکھا چکے ہیں کہ اب بھی انسانی ذہن عام آدمی کی بات پر یقین نہیں کر سکتا بلکہ
یہ ایک نئی حقیقت ہے اس لیے اس کو جھٹلایا بھی نہیں جاسکتا۔

ماہرین نے انسانی ذہن کو تسخیر کر لینا لیکن انسانی ذہن میں اب بھی
بے شمار چیزیں موجود ہیں جن پر آج بھی ماہرین تحقیق کر رہے ہیں اور ہر روز
نئی نئی باتیں علم میں آ رہی ہیں۔ اور جب تک اس پر تحقیق جاری رہے گی۔
نئی نئی باتیں ہمارے علم میں آتی رہیں گی۔ آج کی خاموشی نے اس بات کو
تسلیم کر لیا ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا علم کرتا
ہے تو اس کی سوتیل کو بڑھا جاسکتا ہے اور اس کو خاص کام کرنے پر مجبور کیا

مر

ت 120 روپے

اے مالک کل میرے والدین

ناشر: ذوالفقار علی، پوسٹ نمبر ۱۰۰۰، لاہور

بار اول ۱۹۸۶ء - تعداد: ۲۱۰۰

سٹاکسٹے

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

جاسکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے شخص کی سوج معلوم کرنا، اس کے ذہن کو پڑھنا یا اس کے ارادہ کے ماحول کو سمجھنا اور اس شخص کے ذہن کو کوئی ترغیب دینا — اس علم کا نام ٹیلی پیتھی ہے۔

یہ کتاب اس علم پر جدید تحقیق اور اس سے متعلقہ دوسرے علوم کو سمجھنے کے عملی طریقوں کا خاکہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے ماہرین نے تیار کئے ہیں۔ ان علوم کے بارے میں زیر نظر کتاب میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے کیونکہ آپ صرف وہ طریقہ استعمال کریں جو آپ کو سہل اور آسان معلوم ہو۔ اور پھر اس طریقہ کو ہر روز ایک خاص وقت پر زیر عمل لائیں۔ میں امید کرتا ہوں کہ قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور اگر ان کی سمجھ میں کوئی بات واضح نہ ہو گی تو وہ معلوم کرنے کی زحمت گوارہ کریں گے

آخر میں اگر میں ان صاحب کائنات اداکاروں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں مجھے بہت زیادہ مدد دی تو یہ انسانی ہوگا جس نے اس میں جناب علی نقی منصور صاحب کا خاص طور پر شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے اپنے ذاتی تجربات سے مجھے آگاہ فرمایا اور مزید ہر طرح سے رہنمائی فرمائی۔

محمد مسعود قریشی

۱۵/۱۰/۸۶

ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

ایک طویل مدت سے سائنس دان انسانی ذہن کی لامحدود وسعتوں پر تحقیق کرنے میں مصروف ہیں۔ اور اس کوشش میں مصروف ہیں کہ کسی طرح اس کو مکمل طور پر سمجھ کر نے میں کامیاب ہو جائیں جس وقت تک سائنس دان اس کوشش میں مصروف رہیں گے ہر روز نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ اب تک سائنس دانوں نے جو کامیابی حاصل کی ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص ایک بات اپنے ذہن میں سوچتا ہے تو اس کو معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جس علم کی بدولت دوسرے شخص کی سوج کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس علم کو ٹیلی پیتھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے لفظی معنی "ترسیل خیالات" کے ہیں۔ یعنی خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنا۔ آج بھی جدید سائنس نے اسی چیز کو موضوع بنا دیا، ہوا ہے اور یہ کوشش ہر روز جاری ہے کہ دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کے خیالات کو معلوم کر لیا جائے بلکہ اب یہ کوشش بھی ہو رہی ہے کہ اپنے خیالات کسی اس دور بیٹھے ہوئے شخص کو منتقل کرے یا سکیں یعنی بغیر کسی ٹیلی فون یا وائر لیس یا اور کسی طریقے کے صرف ذہن کی سوج سے پیغام

رسانی کی جاسکے۔ اس بات کا قوی امکان موجود ہے کہ ماہرین اگر اسی طرح
کوشش کرتے رہے تو ایک وقت ایسا آجائے کہ ٹیلی پیٹھی کا استعمال بھی دوائیں
کی طرح عام ہو جائے۔

گر ٹیلی پیٹھی کو ایک علم، ایک سائنس تصور کر لیا جائے اور اس بات کا
یقین کر لیا جائے کہ اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ کہ ہر آدمی
اس کو کامیابی سے سیکھ سکتا ہے تو اس کے ساتھ ساتھ اس حقیقت کو بھی
مد نظر رکھنا چاہیے کہ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں
ہوتا بلکہ اس کے لیے جتنا علم ضروری ہوتا ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں
پر عمل کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مسلسل کوشش اور مشق کے بعد ہی کسی انسان
کو کامیابی کی توقع کرنی چاہیے۔ کسی بھی علم کی کتاب صرف اس علم کے اصولوں اور
طریقہ کار کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور اس کے بعد عملی تحقیق اور مشق کرنا کتاب
پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ یہ کام چند
گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار
ہوتا ہے۔ ہر کام کو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے اس کے ایک اصول
کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مسلسل مشق کی جائے۔ ایک دفعہ یا دو چار دفعہ
کی ناکامی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور مشق چھوڑ نہیں دینی چاہیے بلکہ اس کے
لیے بار بار کوشش کرنی چاہیے۔ بار بار کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات
پر غور کرتے رہنا چاہیے کہ ہمیں اس سے اصول سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوئی
ہے۔ یا اس مشق کے طریقہ کار میں کوئی خامی تو نہیں رہ گئی ہے جب اس مسئلہ

میں مکمل اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ اور یہی مسلسل کوشش
آخر کار انسان کو کامیاب بنا دیتی ہے۔

ٹیلی پیٹھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں
کیا جاسکتا۔ ٹیلی پیٹھی کی مشق شروع کرنے سے پہلے اس بات پر سخت یقین ہونا
لازم ہے۔ بھرپور خود اعتمادی کے بعد پھر ایک سوئی کا منبر آتا ہے اور اس
کینے ذہن کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ جب کوئی شخص اس میں کامیاب ہو جاتا
ہے تو پھر اس کے بعد عملی مشق کا دور شروع ہو جاتا ہے جو آسان کام نہیں
ہے۔ اگر ارادہ نہ تھو کہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہنا ہے تو کامیابی
کو ممکنات روشن تر ہوتے چلے جائیں گے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ٹیلی پیٹھی کی شروعات

۱۸۸۲ء میں جب برٹش سوسائٹی فار سائیکلریس ریسرچ کی بنیاد رکھی گئی تو اس کے تین ماہرین پروفیسر سبک، فرینک پوڈمور اور الیٹ ایچ ڈبلیو۔ مائٹز نے ٹیلی پر تجربات کا آغاز کیا۔ اس سرج کل برین واشنگ Brain washing کا اصطلاح ان کے پیشروؤں میں سے ایک ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے ذہن سے ماضی کے تمام نقوش مٹا دیئے جائیں اور انسانی ذہن بالکل صاف ہو جائے اس مقصد کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا وغیرہ استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ذہنی قوت سے کام لیا جاتا ہے جو ذہنی قوت برین واشنگ کے لیے استعمال ہوتی ہے دراصل یہی ٹیلی پیٹھی ہے۔ ایک طاقتور ذہن دوسرے ذہن کو تمام ماضی بھلائے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اسی طریقہ میں ایک ذہن ترسیل خیالات کا کام سر انجام دیتا ہے اور دوسرا ذہن اس پیغام کو وصول کرنے کے بعد اسی پر عمل کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ہی واضح کیا جا چکا ہے کہ ٹیلی پیٹھی کے لیے خود اعتمادی انتہائی ضروری ہے اس کے

بغیر خیالات ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل نہیں کئے جا سکتے۔ خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کے لیے اڑلکا نہ تو جبر کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص اس بات کا مصمم ارادہ کرے کہ وہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہے گا اور وہ باقاعدگی سے اس کی مشقیں جاری رکھے تو یقین ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ اپنے ذہن کی قوت سے دوسروں کے ذہن کو مسخر کر سکے گا۔ اور اس طرح پیغام رسانی آسان ہو جائے گی۔

ٹیلی پیٹھی کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں لوگوں کی یونٹن روحانی علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی شہرت کی وجہ وہ مریض ہیں جو ان کی ذہنی قوت کی وجہ سے بغیر دوا کے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ اس بات کو واضح کرنے کے لیے ایک واضح تجربہ کرتا ہوں اس سے ان کی ذہنی قوت اور خود اعتمادی واضح ہو جائے گی۔

ایک کمرے میں بہت سے لوگ جمع تھے اور وہ سب ڈاکٹر نیوٹن کا انتظار کر رہے تھے۔ کچھ دیر کے بعد ڈاکٹر نیوٹن کمرے میں داخل ہوئے اور لوگوں کو مخاطب کیا کہ جو مریض شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کھڑے ہو جائیں۔ بیسیوں مریض اپنی اپنی جگہ سے اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوٹن چند لمحات ان کو بغور دیکھتے رہے اور پھر کہا کہ اب آپ لوگ بیٹھ جائیں کیونکہ آپ لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا ہے اور واقعی حیرت انگیز طور پر تمام لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ

کمال ہے اور یہی ٹیلی پیٹھی ہے۔ اس عمل میں ٹیلی پیٹھی کا عامل اپنی ذہنی قوت سے معمول کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور جب اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اس کا مرض دور ہو گیا ہے تو وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح رہے کہ تمام ماہرین بشمول ڈاکٹر نیوٹن کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد قائم کرنے کے لیے لازمی ہے کہ :-

۱۔ عامل کا اپنے فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اس قدر اعتماد ہونا چاہیے کہ جس وقت وہ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ اثر پذیر ہو کر رہیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کوئی عجیب گھٹن نہیں ہے بلکہ دراصل یہ ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور پھر اس علم کے صحیح استعمال کا کمال ہے۔ اس کی مثال اس طرح دی جاسکتی ہے کہ جیسے ایک کمپیوٹر یا دواشتون کو محض نوکر لیتا ہے اور پھر ضرورت کے وقت ان کو ظاہر کر دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی ذہن بھی خیالات کو موصول بھی کر لیتا ہے اور وقت ضرورت دوسرے کے ذہن میں ان کو واضح بھی کر دیتا ہے کچھ عرصہ قبل اگر کوئی شخص اس علم میں مہارت حاصل کر لیتا تھا تو اس کو کوئی بزرگ، پیر فیروز، مہارشی وغیرہ قرار دے دیا جاتا تھا۔ لیکن انہوں نے جو سب سے سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ٹیلی پیٹھی کو ایک علم کی حیثیت سے صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ آج بھی اس علم پر بے شمار ملکوں میں تحقیقی اور

تجربے ہو رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ ایک وقت ایسا آجائے جب کہ اس علم کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے۔

جدید تحقیق سے ایک نئی بات سامنے آئی ہے کہ انسانی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اسی موضوع پر تجربات کرنے کے بعد اس علم کو ایک نیا نام دے دیا گیا ہے اس کو **ٹاؤگرافی** *Thoughtography*

کہتے ہیں۔ برٹش سوسائٹی فار سائیکلریسرچ میں اس کا کامیاب تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس تجربے کے لیے ایک شخص کو منتخب کیا گیا جو پورائٹیڈ کیمیرے کے لینس کو صرف ٹھوٹا رہا اور اس عمل کے دوران وہ جو کچھ بھی سوچتا رہا اس کا عکس کیمیرے کے فلم میں نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر ان کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی مکمل تصویر کشی ہو چکی تھی موجودہ دور کی اس تحقیق سے اس امید کو کافی تقویت حاصل ہوئی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب ایک طویل فاصلے سے بھی خیالات کی تصویر کشی ممکن ہو جائے گی۔

اوپر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے یہ صرف ٹیلی پیٹھی کا مختصر سا تعارف تھا۔ اس پر اور بھی بہت کچھ تحریر کیا جاسکتا ہے اور بے شمار واقعات و باب تک دیکھا ہو چکے ہیں ان کو بھی اسی مد میں تحریر کیا جاسکتا ہے لیکن مجھے اس بات کا بھی خیال ہے کہ آپ لوگ بے قرار ہوں گے کہ وہ کون سے اصول اور مشقیں ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر اس علم کو سیکھ سکتے ہیں اور خیالات

کی ترسیل میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے میں تعارف کو یہیں پر ختم کرتا ہوں اور اب اصل موضوع کی طرف چلتا ہوں جس پر عمل کر کے آپ اپنے میں وہ کمال پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گے کہ لوگ آپ کے علم کو دیکھ کر حیران ہوں گے اور آپ پر رشک کریں گے۔ تو آئیے اصل موضوع کی طرف.....

ٹیلی پیٹھی شروع کرنے سے پہلے

جیسا کہ پہلے ہی ٹیلی پیٹھی کو ترسیل خیالات کا نام دیا جا چکا ہے۔ یہ انسانی ذہن کی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم ہو جاتے ہیں اور ایک دور دراز فاصلے پر بیٹھے ہوئے شخص کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے اس کے منہ کی جاسکتی ہے۔ وہاں کے حالات کو دیکھا اور پرکھا جا سکتا ہے، وہاں حالات کو محسوس کیا جا سکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے شخص کو ہدایات دی جا سکتی ہیں بلکہ ان ہدایات پر عمل کرنے کے لیے رہنمائی بھی کی جا سکتی ہے۔ ذہنی رابطہ کی اس منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ

- ۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یک سوئی پیدا کرنے پر عبور حاصل ہو۔
- ۲۔ آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ ارد گرد کے حالات سے بے خبر ہو کر اپنے عمل پر توجہ دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔
- ۳۔ آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر

ذہنی یک سوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لیے ایک طریق کا یہ درج کیا جا رہا ہے۔ آپ اس طریقہ پر عمل کیجئے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کسی ایک ہفتہ یا ایک ماہ کی مشق سے ذہنی یک سوئی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہے۔

ذہنی یک سوئی اور توجہ Concentration اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے اور اک ماورائے حواس کی تمام تر دنیا ہی یک سوئی اور توجہ پر قائم ہے اگر کوئی شخص اپنے اندر انتہائی بلند درجہ کی توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ یک سوئی، محویت، استغراق یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کوئی بھی شخص اسی عمل میں مکمل کامیابی حاصل نہیں کر لیتا وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ جب تک کسی بھی انسان کی ذہنی قوتیں نشتر ہوئی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ یہ بات تو سب کو معلوم ہے کہ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو باتوں سے زائد کام نہیں سرانجام دے سکتا اور جب بھی کوئی شخص ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو تمام ہی کام بگڑ جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دنیا میں وہی لوگ ناکام ہوتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی یک سوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے کیونکہ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی وہ یک سوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

انسانی ذہن کسی بھی وقت اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا اور وہ جس کام میں بھی مصروف ہوتا ہے پوری توجہ سے اس میں مصروف رہتا ہے۔ آپ اگر

کسی بھی مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہوں اس مقصد کے حصول کے لیے آپ خود کو مکمل طور پر اس میں غرق کر دیں اگر کوئی شخص واقعی ٹیلی پیٹھی کے اصولوں اور مشقوں پر عمل کر کے اس فن میں کامل ہونے کا حتمی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر چکا ہو تو اس کو سب سے پہلے کامل توجہ اور ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لیے جہز مشق کرنی پڑیں گی۔ یہ بات تو آپ سب کو معلوم ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے کوئی بھی شخص کسی کام کو تسلی بخش طور پر سرانجام نہیں دے سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو سکتی ہے ذہن صرف ایک سوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شمع بنی بہتر ذہن مشق ہے اس مشق کی وجہ سے نہ صرف عضلات صحت و صامت رہتے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے اعصابی نظام میں بھی اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ احساسات لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ خود اعتمادی کے مالک ہوتے ہیں ان کے لیے یہ شمع بنی کی مشق نہایت مفید ہے۔ اس مشق کو کرتے رہنے سے خیالات ادھر ادھر جھنکنا بند کر دیتے ہیں اور ان میں مرکزیت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے آہستہ آہستہ دماغی قوتوں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ان کے ساتھ ساتھ انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے۔

اس مشق کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک ایک تھک کرے میں الٹی پالٹی مار کر بیٹھ جائیں اور اپنے سے دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کریں اور موم بتی کی نوک ذہنی یک سوئی کے ساتھ پلکیں جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں ایسا کرنے سے شروع شروع میں ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگا رنگ کرنیں چھوٹ رہی ہیں۔ موم بتی کی نوک دھڑلہ رہی ہے اور اس کا ہالہ پھیلتا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے موم بتی کا ہالہ پھیلتا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ذہن میں موجود خیالات کا بجوم کم ہوتا جا رہا ہے اس سیرج کے بعد آپ کو مشربانوں میں شاعروں کی تیز لپک محسوس ہونا شروع ہوگی۔ اور سر میں کچھ گرائی مٹی پیدا ہوتی محسوس ہوگی اور آخر کار موم بتی کی لو میں کسکی کی شبیہ نظر آنے لگے گی۔ اس حالت میں آپ کو موم بتی کی لو میں کوئی خوبصورت شکل بھی نظر آسکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو کوئی بہت ہی ڈرامائی شکل نظر آئے جسے بعد میں آپ کو کوئی بھی شکل نظر آئے آپ مسلسل اس کو دیکھیں۔

میں امد بہت زار ہیں۔ چند ہفتوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ذہن میں یک سوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کی توجہ میں ایک قوت پائی جاتی ہے۔ توجہ Concentration میں قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں یہاں میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ ہنڈنریم قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل کا نام ہے لیکن قوت توجہ صرف ہنڈنریم کا ہی ذریعہ نہیں بلکہ اس کا تعلق اور ادراک ماورائے حواس سے بہت گہرا ہے۔

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے لیے جو دوسرے طریقہ استعمال کئے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

جون گاڈون Jhon Godwin کی کتاب Super Psychics

میں غیر معمولی حسی ادراک کے کئی ایک تجربات کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان تجربات میں یوگا کی مشقیں بھی شامل ہیں۔ لیکن ان کا توجہ کے یہ تمام طریقے انتہائی مشکل ہیں اور ایک لمبی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اکثر لوگ مشق کی دشواری یا وقت کی طوالت کی وجہ سے تھک جاتے ہیں اور آخر کار تنگ آکر ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ان کا توجہ حاصل کرنے کے لیے ذیل میں چند اصولوں پر عمل درآمد کرنا چاہیئے۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیئے اس عادت کے ڈالنے سے اضافی جسم میں آکسیجن مطلوب مقدار میں داخل ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے توانائیاں بڑھ جاتی ہیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کسی خاص محنت کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی ہے اس کے بعد جب آپ کوئی محنت طلب بات کام کر رہے ہوں یا کام کے دوران تھکن محسوس کر رہے ہوں تو فزیشن پر بالکل چت لیٹ جائیں اور تقریباً دس سیکنڈ تک سانس بالکل روکے رکھیں اور پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کریں اب پھر دس سیکنڈ تک گہری سانس لیں اور پھر دس سیکنڈ تک خارج کریں اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں اس طرح کرنے سے آپ اپنے جسم میں غیر معمولی توانائی وافر قوت محسوس کریں گے۔ اور یہ توانائی کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ مراقبہ کا ہے جو نئے سکینے والوں کے لیے بہت کارآمد ہے۔ اس مشق کا بنیادی مقصد پائنل گلینڈز Pineal glands کے عمل کو تیز کرنا ہے اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان موجود ہے۔ اس غدد کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ کہا جاتا ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک خالی تیز کے گرد بیٹھ جائیں اور ایک عدد موم بتی جلا کر اپنے سے تقریباً تیس انچ دور رکھ لیں۔ موم بتی کو اس پوزیشن میں رکھیں کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی کے عین درمیان رہے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ موم بتی اودھے رنگ کی ہو۔ موم بتی کو چند لمحے جلتا رہنے دیں تاکہ اس کا شعلہ متوازن ہو جائے اس کے بعد اپنی ہلکوں کو کئی بار

اوپر پھیریں جب تک کہ تیسری آنکھ شروع کر دیں اس کے شعلہ کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس کا مطالعہ کر رہے ہوں شعلہ میں آپ کو مختلف رنگ نظر آئیں گے آپ توجہ کے ساتھ موم بتی کے شعلے کو گھورتے ہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر حل رہی ہے شعلہ عین کوشش کی جائے تو اندازاً تیس سیکنڈ تک پلک جھپکائے بغیر شعلے کو گھورا جاسکتا ہے۔ بہر حال جتنی دیر آسانی سے ممکن ہو موم بتی کے شعلے کو گھورتے رہیں اندھیرا آہستہ آہستہ آنکھیں بند کریں۔ اس کے بعد آنکھوں کو ادھر نیچے گھمائیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے درمیان میں مرکوز رکھیں اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کر لیتا ہے تو اس کو اچانک یوں محسوس

ہوگا کہ موم بتی کی لو اس کی پیشانی میں روشن ہے اور یہی اس مشق کی کامیابی کی علامت ہے اس مشق کے بعد جسم کو بالکل ڈھیل چھوڑ دینا چاہیے ایسا کرنے سے آپ بہت زیادہ افسردگی محسوس کریں گے جب آپ کی یہ مشق مکمل ہوگی تو یہ بات عین ممکن ہے کہ آپ کو ذہن میں ایک انشرا فی عکس ابھرتا ہوا محسوس ہو یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی خاکے نظر آئیں آپ ان خاکوں کو اپنے ذہن میں واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو پہچان لینے میں کامیاب ہو جائیں آپ اپنی پوری توجہ ان پر مرکوز کر دیں ایسے وقت میں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ٹیلی پیٹھی کی قوت کے ذریعہ اس کی ایک شخص سے رابطہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں آپ کی ٹیلی پیٹھی کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کی پہلی کوشش ہوگی اس وقت آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ آپ نے اس علم میں مکمل دسترس حاصل کر لی ہے بلکہ یہ ٹیلی پیٹھی کی ابھی پہلی سطح پر ہی ہے۔ اس کے بعد آپ مکمل یک سوئی میں مشق کو جاری رکھیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔ آج کل کوئی بھی شخص یہ بات معلوم نہیں کر سکا کہ کسی علم کی انتہا کیا ہے یعنی دوسرے الفاظ میں یہ کہ آج کل کوئی بھی شخص کسی علم کو مکمل طور پر حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی ایسا ممکن ہے بالکل یہی حال ٹیلی پیٹھی کا ہے آپ آہستہ آہستہ کامیابی حاصل کرتے رہیں اور اگلی مشقیں کرتے جائیں آپ اپنا مقصد حاصل کرتے چلے جائیں گے اور آپ کو نئے تجربات حاصل ہوتے رہیں گے اور نئی راہیں نظر آتی رہیں گی۔

انسان کی چھٹی حس بھی ذہنی یکسوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مددگار

ثابت ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر اس بارے میں اپنے خیالات کو اس طرح واضح کرتا ہے۔ "بعضی طرح کی قوت کو زندگی میں بھنائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی تحریر کیا ہے کہ صرف ایک محروم سے پرہیز زندگی بسر نہیں کرنا چاہیے یہ صرف انسان کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہی دی جا سکتی ہے کہ اگر کوئی شخص صبح پانچ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس شخص کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس بات پر کامل یقین کرے کہ گھڑی اس کے ذہن میں موجود ہے اور اس کے بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے پھر حجب نیند کا غلبہ ہو جائے تو بار بار ذہن میں دہرائے کہ میں صبح پانچ بجے بیدار ہوں گا اور اس جملے کو دہراتا ہوا اسی یقین کے ساتھ سو جائے کہ وہ صبح پانچ بجے بیدار ہو جائے گا تو آپ یقین رکھیں کہ آپ کی آنکھ صبح پانچ بجے خود بخود کھل جائے گی اور اس کے لیے آپ کو کسی گھڑی میں الامت لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی کوئی بھی شخص صرف ایک ہفتہ کی مشق سے اس میں کامل ہو سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی گولی کھانے کے بعد اس طریقہ میں کامیابی کا کوئی امکان نہیں رہتا اس طریقہ کار پر عبور حاصل کرنے کے بعد اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے مثال کے طور پر ان الفاظ کا اضافہ کیا جاسکتا ہے کہ میں گھبراہٹ میں نیند سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز رکھنے کے لیے یہ طریقہ بھی اپنایا جاسکتا ہے کہ آپ دن میں جن لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں آپ ان لوگوں کے چہرے بہت غور

سے دیکھیں اور ان کی نمایاں خصوصیات کو اپنے ذہن میں رکھیں اس کے بعد حجب آپ رات کو آرام سے بستر پر لیٹ جائیں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ کی اب تک ملاقات ہوئی ہو۔ ہر ایک شخص کا نام دہرانے کے بعد اسی کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ بالکل واضح ہو جائے ایسا کرنے سے آپ کی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی۔ اور آپ ایک مدت گزرنے کے باوجود بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھیں سکیں گے۔ اور یہ چیز آپ کو ٹیلی پیتھی سیکھنے میں بہت مدد دے گی۔

فرچو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ٹیلی پیتھی کے ذریعے مستقبل کے بارے میں معلوم کرنا

وقت کو تیز، ادوار میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ۱۔ ماضی ۲۔ حال ۳۔ مستقبل۔ زمانہ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کی مدد سے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کو ہوتا ہے۔ جس وقت ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ سے ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں۔ اس علم کو حاصل کرنے کے لیے صرف اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مشق اس یقین کے ساتھ شروع کریں کہ آپ میں اس کی مکمل صلاحیت موجود ہے اور آپ اس علم کو یا آسانی سے سیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن سے تمام شکوک و شبہات اذکار کا خیال کا خوف بالکل نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں دیکھیں میں بظاہر یہ بات ممکن نظر نہیں آتی لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ مشکل آسان ہو جاتی ہے یعنی یہ صرف تصور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجئے اور جو کچھ

داخل اور صاف نظر آتا ہے اس کو ذہن میں محفوظ کر لیں۔ اگر کوئی واقعہ نظر آئے تو اپنے ذہن سے سوال کریں کہ یہ کب پیش آئے گا اس بارے میں آپ کا ذہن جو بھی جواب دے گا اس کو اپنے زبان سے ادا کر دیں اور اب اس جگہ کے تعین کی کوشش کریں کہ یہ واقعہ کس جگہ پر پیش آئے گا کوئی نہ کوئی نشانی آپ کو ضرور نظر آئے گی جس کی مدد سے آپ جگہ کو پہچان لیں۔ جو جگہ آپ کے ذہن میں ترتیب پائی ہے اس کو اپنی زبان سے ادا کر دیں اور تمام عکسوں کو ترتیب وار دیکھ کر مستقبل کے بارے میں پیش گوئی کر دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ اس مشق کے دوران بے شمار دھڑکنے عکس آپ کے ذہن میں آئیں گے ان میں سے کچھ فوری طور پر غائب ہو جاتے ہیں بعض اوقات یہ عکس اتنی جلدی غائب ہو جاتے ہیں کہ آپ یہ سوچنے لگیں گے کہ واقعی آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے یا نہیں۔ اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے آپ خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار سیکھ لیں گے۔ اور آپ آہستہ آہستہ شہر سے دوسرے شہر، ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔ اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کے بارے میں بتا سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی کے مشہور عالم اور لیٹرچر سکالر ڈاکٹر ہوئے نے مسکور کرنے کے فن Spell bounding یا نظر بندی کو بھی Extra sensory
Preception (E.S.P.) کی قوت کا کثیر تجربہ قرار دیا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر جو مثالیں دیتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

• برطانیہ کا ایک جرم کرڈلی مسکور کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت

دیکھتا تھا اصرار کی وجہ سے لوگ اس کو شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے تھے۔ لندن کا ایک مشہور صحافی ان باتوں کو ہمیشہ اہم قرار دیتا تھا۔ ایک روز کراؤلی اس صحافی کو سرعام نظر آگیا گفتگو کے دوران صحافی نے اس کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا: ”وہ ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا یہ کراؤلی نے غصے میں جواب دیا۔ ”مستعد و امیں یقین آجائے گا اس نے سرک پار کی اور مخالف سمت کے ڈنٹ پاسٹ پر ایک شخص کے پیچھے پیچھے قدم ملکا کر چلنے لگا۔ کچھ دھار کراؤلی جان بوجھ کر دکھایا۔ صحافی نے حیرت سے دیکھا کہ کراؤلی کے آگے جانے والا شخص بھی بالکل اسی انداز میں دکھایا۔ اور گرتے گرتے یہاں اس کے بعد کراؤلی ایک فائنٹ مسکراہٹ کے ساتھ واپس آگیا۔“

یہ بات واضح ہے کہ کراؤلی نے بھی بہت انگیزت کا مظاہرہ کیا وہ E.S.P کا تجربہ تھا اسی بارے میں جون گاڈون اپنے ایک ذاتی تجربہ

کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کا یہ خیال ہے کہ پراسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں ہے کہ مد نظر رکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہوئے

سے کہا کہ وہ اس اشارتی ترغیب Telepathic suggestion

کا تجربہ تجربہ کر کے دکھائے اس پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا۔ ”کسی مناسب وقت پر کروں گا۔“ لیکن عجب میں نے اصرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ لیت و لعل کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا۔ ”اچھی بات ہے“ اور یہ بھی کہا کہ ساتھ والے کمرے میں میز پر ایک گلی ڈال دکھا ہوا ہے وہ اٹھا لاؤ۔ برابر والا کمرہ تاریک پٹا تھا۔

میں نے دو واڑہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا میں ٹوٹا ہوا آگے بڑھا تو کمری سے مل گیا۔ گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرتے گرتے بچا۔ لیکن بالآخر ٹوٹے میز پر گلا ان مل گیا اور میں اس کو نے ڈاکٹر ہوئے کے پاس واپس آگیا اور کہا کہ اب بتلاؤ کہ کیا کرنا ہے جواب میں اس نے ایک کاغذ میری طرف بڑھا دیا۔ میں نے اس کو کھول کر دیکھا تو لکھا تھا۔

”ختم کرے میں جی نہیں جلاؤ گے“ میں حیران رہ گیا اور اس کے بعد میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے جی کیوں نہ جلاؤ مجھے یہ بھی معلوم تھا کہ سوچ کہاں پر ہے میں نے ڈاکٹر ہوئے سے پوچھا۔ آخر یہ کیا ہے؟ اور اس طرح وہ لوگوں کو مجبور کر دیتا ہے۔ اس پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا کہ تم اس کو ذہن تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پر کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے وہ اس کو علم نہیں کہہ سکتا اور اس علم کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے رد عمل کے بارے میں کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہو گا۔ بعض لوگوں پر اس کا رد عمل کچھ بھی نہیں ہوتا اور بعض کو بہت زیادہ صدمہ ہوتا ہے پھر اس نے یہ بھی کہا کہ ٹیلی پیٹھی کی طرح ہر شخص اس کی مشق باقاعدہ سے کر سکتا ہے۔ اس کا بنیادی اصول بتائے بغیر ڈاکٹر ہوئے نے کہا کہ۔

”اس کی مشق کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوئے ہوں اس لیے جگہ پر آپ ایک ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب کر لیں جن کی پشت آپ کی طرف ہو۔ اب آپ اس بات کا پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ اس شخص کو مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی طرف دیکھے۔“

اس کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے تیز روشنی کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ آپ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیں اور اب آپ یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کے دماغ میں پورست ہوتی جا رہی ہیں۔ جب ایک مرتبہ آپ اس عمل پر عبور حاصل کر لیں گے تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام دیکھ کر میری طرف گھوم کر دیکھو۔ اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز کر لیں اور مسلسل یہ پیغام ارسال کرتے رہیں۔ اس وقت آپ کے ذہن میں صرف یہی تصور ہونا چاہیے کہ آپ کی آنکھوں سے نکلنے والی شعاعیں آپ کا پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں یہ ممکن ہے کہ اس علم میں آپ کو کافی دیر لگ جائے لیکن مسلسل کوشش سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ کو اس مشق پر اطمینان حاصل ہو جائے کہ آپ دوسروں کو محسوس کر اپنی طرف دیکھنے پر مجبور کر سکیں تو پھر اس کے بعد آپ دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو قی مضحک کام کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ یہ تصور اتنے انہماک کے ساتھ کریں کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کر دیں۔ اس طرح کی چند مشقوں کے بعد آپ محسوس کریں گے۔ کہ معمول دی کام کر کے کب جب آپ ابتدا کی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہو گا کہ بہت جلد کامیابی ہونے لگی ہے اور پھر ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ اس پر عبور حاصل کر لیں گے۔ کہ آپ کسی بھی جمیع میں کسی بھی شخص کو اپنی طرف گھومنے پر مجبور کرنے کے

قابل ہو جائیں گے۔ بالکل اسی طرح جس طرح اس شخص نے کسی کے حکم کے مطابق اپنی سمیت تبدیل کی ہو۔

جب آپ ارتکاز تو جہیں اس قدر عبور حاصل کر لیں کہ آپ دوسرے شخص کو اپنی سمیت گھوم کر دیکھنے پر مجبور کر سکیں تو اس کے بعد ٹیلی پیٹھی کی اولین مشق شروع ہوتی ہے۔ اس اولین مشق کے لیے دو اشخاص کا ہونا ضروری ہے یعنی ایک عامل جس کو ٹیلی پیٹھی کی اصطلاح میں Sender یعنی پیغام ارسال کرنے والا اور دوسرا

معاون جو پیغام وصول کرتا ہے یعنی Reciever یا معمول کہلاتا ہے مشق کو کامیابی سے کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان دونوں میں قربت ہو یعنی وہ دونوں صوبت یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے عامل اور معمول دونوں کو چاہیے کہ وہ دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل سکون ہو۔ اور اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دونوں ایک دوسرے کو نظارہ نہ نظر نہ آتے ہوں۔ اب عامل کو چاہیے کہ وہ ایک کارڈ کو ہاتھ میں لے کر اس پر رہتی ہوئی شکل کو پوری توجہ اور انہماک سے دیکھنا شروع کر دے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعے معمول کے دماغ میں منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ معمول جو پیغام موصول کرے وہ اس کو ایک کاغذ پر نوٹ کرتا رہے۔ شروع شروع میں آپ کو کم از کم پانچ تصویروں کا صحیح اندازہ کرنا ہے یہ مناسب کم بھی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مسلسل مشق سے آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ یہ پیغام بھیجئے اور معمول کہنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کی مشق شروع کرنے سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہندو جہ

ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

- ۱۔ منوری سے کہ آپ صبح سویرے بیدار ہونے کی عادت اپنائیں۔
- ۲۔ صبح آنکھ کھٹکے بعد زیادہ دیر تک بستر پر لیٹے نہ رہیں بلکہ فوری طور پر بستر چھوڑ دیں اور غسل وغیرہ کر کے تازہ دم ہو جائیں۔
- ۳۔ آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لیے دعا کریں۔
- ۴۔ خداوند قدوس سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی رحمت اور برکتیں سے حق پر قائم رکھے اور اس راہ پر کامیابیوں سے نیکنار کرے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لیے بھی دعا کریں۔ کہ وہ آپ کو بھی حق و صداقت کی راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس راہ پر چلنے کی ہمت اور حوصلہ عطا کرے اور گمراہی سے بچائے رکھے۔
- ۵۔ اب آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ خالق حقیقی کے حضور موجود ہیں اس لیے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔
- ۶۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو دوسرے لفظوں میں تحلیل نفسی بھی کہتے ہیں۔
- ۷۔ جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی صفائی بھی حاصل کر رہے ہیں۔ آپ کے ذہن کی گنگناہ دور ہوتی جا رہی ہے اور جب آپ غسل سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن پاک و صاف ہو گا۔
- ۸۔ کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر منوری کام

نہ کریں

- ۹۔ غیر منوری اغوا بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔
- ۱۰۔ اپنے ذہن کو کسی بھی غیر منوری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔
- ۱۱۔ کھانا کھانے کے دوران اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کریں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں۔ وہ خوب اچھی طرح بہتم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور روح کو توانائی بخشنے کی ایسی غذا کھانے سے اجتناب کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکائے اور صرف اس وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہوئی ہو۔
- ۱۲۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ بشرع شروع شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہو گا اور کئی بار ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہر ناکامی کے بعد پہلے سے زیادہ مضبوط اور بڑے کام سے کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن یہ ناممکن نہیں ہے بار بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔
- ۱۳۔ بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور جتنا مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر غور و فکر کریں۔ ایسا کرنے سے عقل و فہم میں اضافہ ہو گا۔
- ۱۴۔ کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں سوچنے کی عادت ڈالیں۔ ایسے وقت میں گرد و پیش سے قطع تعلق ہونے کی کوشش کریں اور ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر سوچنے کی کوشش کریں۔

۱۵۔ آخر میں رات کو سونے سے پیشتر صبح کی طرح لگن اور خواہشوں سے دعا کریں اور دن بھر کے کاموں کا جائزہ لیں۔ اور یہ عمل کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی ہے کل اس میں مفرد کامیابی حاصل کر سکیں گے۔

جب پہلی مشق میں مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ کامیابی کے ساتھ اپنا مکمل پیغام بھیجیں اور وصول کرنے کے اہل ہو جائیں تو اس کے بعد اگلا قدم اٹھائیں۔ پہلی پیشق کا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا علم ہے۔ اس علم کو اصطلاح میں "سراییکو کمینس" ہے

Psychokinesis کہتے ہیں۔ غیر معمولی حسی ادراک کی تمام قسموں میں ہمارے وجدان

Intuition کا بہت زیادہ دخل ہوتا ہے لیکن اس بات کا اندازہ کرنا بہت مشکل ہے کہ یہ کام کب کرتا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا ہی کامیابی ہے جس وقت آپ اپنی ذہنی

قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہو تو اسی کی کامیابی کا انحصار

صرف اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کا معیار کیا ہے اگر آپ کی ذہنی قوت

زیادہ ہے تو کامیابی کے امکانات بہت روشن ہیں اور اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی

بہت مشکل ہے (Psychokinesis) کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کرنے

کے لیے بہت زیادہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مشق شروع کرتے وقت ضروری

ہے کہ اس کی ابتدا کسی بہت ہلکی چیز سے کریں اس کا پہلا تجربہ دھوئیں یا کسی ایسی

گیس سے کیا جاسکتا ہے جو نظر آ سکتی ہو۔

خیالات کی ترسیل

علم ٹیلی پیتھی کے ماہر پروفیسر ہورنل ہارٹ (Hornel Hart)

نے خیالات کے ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے مطابق وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ نیپیس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔۔۔ آمین

۲۔ اندکار توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔

۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل۔ (۱۔ جدید طریقہ۔۔۔ قدیم طریقہ

۔۔۔ ذاتی طریقہ)

اسی طرح پروفیسر ہورنل ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (Esp

projection) کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں۔

۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس کا نظر آ جانا۔

۲۔ اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ۔

۳۔ حامل کو یہ معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے۔ اس کا معمول

سے رابطہ قائم کرنا اور ان کو جواب دینا۔

۴۔ حامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔

۵۔ حامل کو اس چیز کا احساس ہونا کہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔

۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔

۷۔ روحانی جسم کا مادی اشیاء میں سے گزر جانا۔

۸۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں پرواز کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

ان نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے پروفیسر ہورن ہارٹ نے جو نتائج اخذ کئے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

• — تریسل خیالات کی پہلی قسم میں غیر خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ اور باقی تمام کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور ہوتا ہے۔

• — تریسل خیالات کی دوسری قسم میں سبب کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اس کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آج کے دور میں اگر لوگ ٹیلی پیٹھ کو ایک تفریحی مشغلہ سمجھ کر سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس کی تکنیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہو سکتا ضروری ہے کہ آپ سب سے ٹیلی پیٹھ کو ایک علم تصدیق کریں اور جس طرح دوسرے علوم

حاصل کیے جاتے ہیں بالکل اسی طریقہ پر اس علم پر بھی توجہ دیں۔ ٹیلی پیٹھ کو ایک فن اور علم محسوس کرنے کا شعوری احساس بہت مزبور ہی ہے بالکل اسی طرح جیسے کہ ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ تپیں ڈوبے گا۔ لیکن جو تیرنا نہیں جانتا وہ پانی میں جانے سے ڈرتا ہے۔ تیراک کا فن وہ لوگ جلدیکھ لیتے ہیں جو نہیں ڈوبتے کا خوف نہیں ہوتا۔ بالکل اسی طرح ٹیلی پیٹھ کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھ کی آسان مشق اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جب آپ کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو آپ فوراً ہی ریسپونڈر نہ اٹھائیں بلکہ ایک لمحہ تک ٹیلی فون کرنے والے اس کے بعد اس کی تصدیق کے لیے ریسپونڈر اٹھا کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں نوٹ کر لیں۔ تاکہ اس کے ریکارڈ سے آئندہ ہو سکے کہ آپ کی ادراک کی صلاحیت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اس طرح کے جملہ ایک تجربوں کے بعد آپ خود بخود محسوس کرنے لگیں گے کہ نتائج بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں بعض اوقات شعور میں ہی اندازے درست ثابت ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی کی نسبت زیادہ بہتر ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے اور وہ کچھ ایسے ہے کہ اب اگر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مرنے کیا یا عورت نے۔ اس مقصد کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کریں اور اس کا نتیجہ بھی ڈائری

میں نوٹ کر لیں۔ اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے ٹیلی فون کیوں کیا ہے؟ اس کے لیے سبھی وہی طریقہ اختیار کریں۔ اور نتیجہ ڈائری میں تحریر کریں۔ کچھ روز اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس کے اہل ہو جائیں گے تو ایسا ہو گا کہ اور دوسری ٹیلی فون کی گھنٹی بجے گی اور دوسری طرف آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جائیں گی۔ بلکہ مسلسل مشق کرتے رہنے سے ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ آپ کو پہلے ہی معلوم ہو جائے گا کہ ابھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کی مشق کرنے کے لیے بعض اصولوں پر توجہ سے عمل کرنا پڑتا ہے اور ان سے کسی بھی حالت میں ورگ نہ بنیں۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر وقت چاک و چوبند رہنا چاہیے۔
۲۔ جب آپ عامل کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں تو یہ یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی لہروں میں انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام ارسال کریں اور ان کا بار بار نشر کرتے رہیں۔

۳۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو تمام توجہ اس پر مرکوز رکھیں اور وقفے وقفے سے اس کی ترمیم جاری رکھیں۔

۴۔ شعوری ذہن سے تمام غیر ضروری خیالات نکال دیں۔

مِرْجُو

اے مالکِ کل میرے والدین

۶۔ پیغام صحیح والا جن قدر اپنے ذہن کو غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھے گا اُنکی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے۔
۷۔ ٹیلی پیٹھی کے تقویرات یا عکسی تقاویر عموماً ٹکڑوں کی صورت میں ذہن کے اندر آتی ہیں واضح رہے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب تجربے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے آپ ان ٹکڑوں کو اکٹھا کر کے تصویر کو مکمل کر سکتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں یہ کہ اس کا مفہوم واضح کر سکتے ہیں۔

۸۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ ٹیلی پیٹھی عمل تاثر پذیری Response

کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ معاملہ اور مشق کریں گے اور جتنا آپ اس علم کو بروئے کار لائیں علم کی گہرائی میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ آپ پیغامات ارسال کریں گے اتنی ہی زیادہ اس میں آپ کی مہارت بڑھے گی اور آپ کو کامیابی حاصل ہوگی۔

اپنے مالک کل مدد و الدین
جب آپ یہاں تک کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں اور کامیابی

کے ساتھ پیغامات ارسال کرنے اور وصول کرنے لگ جائیں تو اگلے قدم اٹھائیں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق کریں جن کے ساتھ آپ کی قربت کچھ کم ہو۔ اب آپ ٹیلی پیٹھی کے ذریعے اس شخص کو پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر بات کرے آپ کے لیے یہ اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ ہو گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر اور ٹکڑوں کو جبر کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کر لیں اب جس شخص کو آپ پیغام دینا چاہتے ہیں اس کا تصور کریں اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس

کی تصویر آپ کی ذہن میں واضح ہو جائے۔ یہ تصور اتنی واضح ہونا چاہیے کہ جیسے وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا ہو ایسے آپ اپنے ذہن پر زور دے کر اس کی ایک ایک تفصیل کو ذہن میں لائیں بلکہ زیادہ بہتر ہو گا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب آپ اس شخص کو ذہنی طور پر جو بھی پیغام دینا چاہتے ہوں۔ ارسال کریں اور بار بار پیغام ارسال کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ شخص آپ کو ٹیلی فون کرے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اور انکا ذکر توجہ کے وقت اپنی گھڑی میں وقت دیکھ لیں اور پھر پیغام ترسیل کریں آپ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ وہ آپ کو کتنی دیر کے لیے ٹیلی فون کرتا ہے جتنی دیر تک آپ پیغام ارسال کرتے رہتے ہیں اتنی دیر تک اس شخص کی تصویر آپ کے ذہن میں موجود رہنی چاہیے۔ ٹیلی پیٹھی کو مدد دینی تکمیل کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔ اب آپ یہ تصور کریں کہ وہ شخص جن کو آپ نے پیغام دیا ہے اب اسی اور اٹھا کر آپ کا غیر کھڑا رہا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ ارسال ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ شخص آپ سے ٹیلی فون پر رابطہ قائم کرے گا۔

جس طرح ٹیلی پیٹھی میں پیغام ارسال کیا جاتا ہے بالکل اسی طرح عکسی ترسیل بھی کی جاسکتی ہے یہ ٹیلی پیٹھی میں سب سے زیادہ مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے مسلسل کوشش اور مشق سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اولہ الفاظ کی بجائے کسی تصویر یا دوسری چیز کا عکس آپ ترسیل کر سکیں گے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ صبر، محنت، مشق اور انکا ذکر توجہ کی

ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو اس کے حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے آئیں گے۔ اس مشق کو کرنے کے لیے صبحی آپ کو ایک ساعتی کی ضرورت ہے۔ شروع میں آپ کا ساعتی کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے آپ کی ذہنی ہم آہنگی اور قربت واری ہو۔ اس عمل کے دوران معمول کا کام نسبتاً آسان ہوتا ہے اور اصل ذمہ داری کا بوجھ عامل کے کامدھوں پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار مذہب خذیل ہوتا ہے۔

آپ بالکل علیحدہ کمرے میں چلے جائیں اور ایک آرام دہ کرسی میں دراز ہو جائیں اس کے بعد آپ اپنے ہاتھ میں کسی تصویر کو پکڑ لیں اور تمام توجہ اس تصویر پر مرکوز کریں۔ واضح رہے کہ اس عمل کے دوران ارتکا زوچہ Concentration کا مکمل ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اور ایسا ارتکا زوچہ ہی زیادہ مشق کے بعد ممکن ہے۔ ارتکا زوچہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو بالکل وسیع اور آسودہ دیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ایک ایک جوڑ اور عضو بالکل ڈھیللا پڑ گیا ہے اور بہت زیادہ نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر طرح کے جذباتی اور اعصابی تناؤ سے پاک ہو جانا چاہیے۔ اب اگر آپ تصویر کو غور سے دیکھنا شروع کریں گے اور اپنی پوری توجہ صرف اسی طرف مرکوز کر دیں گے اور اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب کرتے چلے جائیں گے۔ آپ اس تصویر کی بناوٹ کو ذہن میں نقش ہونے دیں۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر تصویر میں کھو چکے ہیں اور تصویر آپ کے سارے جسم میں ہر ایتھارک جلی ہے اور تصویر کا اور آپ کا وجود ایک ہو چکا ہے۔ تو آپ اپنی آنکھیں بند کریں۔ اس وقت

اس تصویر کا نقش آپ کے ذہن میں ہونا چاہیے۔ یہ نقش آنا واضح اور صاف ہونا چاہیے جتنا آپ کھلی آنکھوں سے تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اسی عکس کو ذہن میں قائم رکھیں اور اس عکس کو ذہن میں پھیلنے دیں اس عکس کو ذہن میں اس حد تک پھیلنے دیں کہ آپ کے ذہن میں مکمل طور پر پھیل کر مادی ہو جائے اور آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ کے ذہن میں اس تصویر کے علاوہ کوئی دوسری چیز موجود نہیں ہے۔ جس وقت آپ یہ مکمل اندھیرا اور صاف تصویر قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو اس کو دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول سے

کے ذہن پر دے پر منعکس کر دیں یہ عمل بالکل اسی طرح ہوگا جس طرح سینا کا پر و جبکہ تصویر کو اسکرین پر منعکس کرتا ہے۔ آپ کا معمول جس سے آپ نے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ آپ کی طرف سے ارسال کردہ تصویر کو فوری طور پر وصول کر کے گا اور اپنے ذہن میں اس کو تصویر کی خصوصیات رنگ اور ڈیزائن وغیرہ تصویر کے مطابق نظر آئے لگیں گے آپ کے معمول کو وہ تصویر پر اپنے ذہن میں ایسے ہی نظر آئے گی جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے اس تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اگر آپ اس تجربہ میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو یقین کریں کہ آپ نے ٹیل پیٹھ کی ایک بڑی منزل کو کامیابی سے سر کر لیا ہے اس کے بعد بھی آپ اپنی مشق کو مسلسل جاری رکھیں تاکہ آپ اس علم کے حصول میں مزید آگے قدم بڑھا سکیں۔ اس مشق کو حاصل کرنے کے لیے جس قدر ارتکا زوچہ ضرورت ہوتی ہے حقیقت میں اس کو حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اور اس منزل تک پہنچنا بہت ہی دشوار گزار مرحلہ ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارتکا زوچہ

کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ پہلے
 ارکازِ توجہ میں کامیابی حاصل کریں اور ان کو یہاں تک پہنچنے کے لیے کئی مرحلوں
 میں کوشش کرنی چاہیے وہ تمام مراحل جو یہاں تک پہنچنے سے پہلے طے کرنے
 ضروری ہیں اس سے قبل تحریر کئے جا چکے ہیں۔ آپ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں
 ابتداء میں آپ کی توجہ مختلف اطراف میں بٹے گی مثال کے طور پر شور و غل کھانسی اور
 دوسرے بہت سے ذرائع آپ کے خیالات میں انتشار پیدا کریں گے اس لیے ضروری
 ہے کہ آپ اپنے ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے سے روکیں۔

انسانی دماغ کی ساخت

ہر شخص جو کہ ٹیل بیٹنی سیکھنا چاہتا ہے اس کے لیے اشد
 البسا ضروری ہے کہ وہ انسانی ذہن کی ساخت کے بارے میں
 مکمل علم رکھتا ہو۔ اسے اس بات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے کہ دماغ کس طرح کام
 کرتا ہے اس کے کون کون سے حصے ہیں اور وہ کس طرح کام سرانجام دیتے ہیں۔
 آپ کی بھائی کے لیے ان کی تفصیل تحریر کی جا رہی ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے
 کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے دماغ کا اصل مقام ہمارے سر کے اندر
 کی جانب ہوتا ہے اور یہ چاروں طرف سے سخت قسم کی بولیوں کے درمیان گھرا ہوا
 ہوتا ہے۔ جس وقت کسی چوٹ یا مضرین کی وجہ سے دماغ میں کوئی نقص وغیرہ پیدا
 ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ سے ذہنی اعمال میں بھی خلل پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے
 جب کوئی شخص ذہنی کام سرانجام دیتا ہے تو اس کی وجہ سے دماغ کی حرارت
 عزیز کی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جب کوئی شخص اپنی رائے کو روک لیتا ہے
 تو اس کی حرارت عزیز کی بہت کم ہو جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے بعد جب پیشاب

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم کرے

غیرہ کے ذریعے خاندان بڑا خارج ہوتے ہیں تو ان میں زیادہ مقدار ان اشیاء کی ہوتی ہے جن کی مدد سے ہمارا دماغ بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔ اگر دماغ کے اندر دوران خون اعتدال کے ساتھ جاری ہے تو ذہنی قوت بھی بالکل صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے حواس مختل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات وہ شخص بے ہوش بھی ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی بذہان بھی کینے لگتا ہے مگر کا وزن اور اس کی بلندیوں میں کو اصطلاح میں تلافیع کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ آپریشن کے ذریعے اگر دماغ کا کوئی حصہ نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قوتی بالکل ختم ہو جاتے ہیں یہاں یہ بات واضح کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ یہ صورت صرف اور صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے جسمانی اعضاء کے ساتھ نہیں۔ مثال کے طور پر اگر آنکھوں کو نکال دی جائے تو ان کا نیچر یہ نہیں ہو گا کہ انسان زندہ ہو جائے لیکن اس کی بصری قوتیں ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں بلکہ حقیقت میں ہوتا یہ ہے کہ دوسری آنکھ کی ہیوند کاری کرنے سے ان چشم خالوں میں بصارت پیدا کی جاسکتی ہے۔

دماغ ایک بہت ہی پیچیدہ مرکب اور عضو ہے جو بہت سارے حصوں میں منقسم ہے وزن، جسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے اہم اور بڑا حصہ Cerebrum ہے ان کو مزید بھی کہا جاتا ہے۔ یہ جزو جو دماغ کے اگلے اور دمیانی حصہ میں ہوتا ہے اس کی شکل اندھے کی طرح ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی نسبت پچھلی طرف منحنی اور چوڑی ہوتی ہے۔ دماغ کا یہ

حصہ لمبائی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ جو اس کے دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلاتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکے رکھتی ہے اس کی سطح ہموار نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں ان ہی لمبائیوں اور پیستوں کو اصطلاح میں تلافیع کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصہ میں ایک خاص رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اس کے اندرونی حصہ میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے سب کے سب شعوری اعمال Cerebrum یا مخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر کسی انسان کے سر سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو وہ انسان زندہ تو رہے گا لیکن اس کی زندگی ایک بے جان مشین کی طرح ہوگی اس شخص میں شعور کی کوئی علامت نہ ہوگی۔ ایک عام انسان کے دماغ میں تقریباً ۱۰۰۰ گرام سے بھی زائد خلیے موجود ہوتے ہیں۔ دماغ کا دوسرا بڑا حصہ

Cerebrum Care bellum یا مخ کہلاتا ہے یہ حصہ متصل اور اس سے پچھلے حصہ کو اس کی طرف جبا ہوا اور چوڑی کے پچھلے حصہ میں ہوتا ہے۔ یہ گی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور ایک ٹلی کے ذریعہ Cerebrum سے ملے ہوا ہوتا ہے۔ اس کے باہر کی جانب خاصری اور اندر کی جانب سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔ اس کی سطح پر نشیب و فراز نہیں ہوتے بلکہ اسی طرح کیڑیں ہوتی ہیں اور کچھ دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں اس کا وزن دماغ کے کل وزن کا تقریباً ۱/۲ حصہ ہوتا ہے اور اس کا پھیلاؤ ۱۲ انچ سے لے کر ۱۸ انچ تک ہوتا ہے عورتوں کے Care bellum کا وزن ان کے Cerebrum کے تناسب سے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ

ہوتا ہے دماغ کے اس حصہ کا کام ارادی حرکات میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے اگر کسی شخص کے دماغ سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو ایسا انسان زندہ تو رہے گا لیکن وہ شخص اپنی حرکات پر قابو نہ رکھ سکے گا اس سلسلہ میں اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ارادی حرکات براہ راست Care bellum کے تابع نہیں ہوتی ہیں بلکہ ان تمام حرکات کی ابتدا ہمیشہ Cerebrum سے ہوتی ہے اور دراصل ان تمام حرکات کا انتظام اور ارتباط Care bellum کے ذمہ ہوتا ہے۔ دماغ کے تیسرے حصہ کا اصطلاحی نام نخاع Spinal cord ہوتا ہے یہ مستطیل شکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً سوا انچ کے قریب ہوتی ہے یہ حجم میں Care bellum سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے۔ اور یہ منفر سے کو حرام منفر سے آپس میں ملتا ہے۔ یہ جسمانی اعصاب کا مرکز ہوتا ہے یہ حجم کا وہ لازمی حصہ ہوتا ہے جن کا وجود بقائے حیات کے لئے انتہائی ضروری ہوتا ہے اس کے اندرونی حصہ میں کئی کئی اور بیرونی حصہ میں سفید مادہ ہوتا ہے اس کی ذمہ داری میں حرکت قلب، تحریک سہم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قری

Automatic actions آتے ہیں Spinal cord کو اگر حجم سے باہر نکال دیا جائے تو اس کی وجہ سے فوری طور پر انسان کی موت واقع ہو جائے گی۔ دماغ کے چوتھے حصہ کو fro-levis یا دماغ کا چل کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام منفر سے ملاتا ہے۔ اس کے در کیشتہ عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اور یہ ناکسری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں کچھ عودی اور کچھ آڑے ہوتے ہیں۔ یہ انسانی دماغ کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں

آج تک چھان بین مکمل نہیں ہو سکی ہے اور محقق آج بھی اس کی چھان بین میں دل رات مصروف ہیں امید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں اس کی براسر ایت ختم ہو جائے گی اور اس کا مکمل Function سمجھ میں آجائے گا۔

دماغ کے ارد گرد موجود دوسرے غلاف کو غشا غنکوتہ کہتے ہیں۔ یہ غلاف بہت ہی نازک اور کمزوری کے حامل ہے اس طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف باریک اور شفاف ہوتا ہے لیکن اس کی نیچلی طرف موٹی اور دھندلی ہوتی ہے اس پر دوسرے اور اس کے بھی نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق مٹوبت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے اس غلاف کے علاوہ بھی ایک اور غلاف ہوتا ہے جن کو غشا غنکوتہ کہتے ہیں اس غلاف کے اندر باریک باریک رگوں کا ایک جال سا بچھا ہوا ہوتا ہے جن میں خون باقی عودگی سے گردش کرتا ہے اور اس کی وجہ سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس غلاف کو حرام لردماغ بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام منفر کہلاتا ہے۔ اس کو اگر دماغ کا اہم اور ذمہ دار حکم سمجھا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری نشرو اشاعت، اطلاعات و خبریں اور اس کے علاوہ بھی ہر طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ یہی وہ حصہ ہے جو اعصاب اور دماغ کے دوسرے تمام حصوں کے درمیان تعلقات کو قائم رکھتا ہے اعمال قری Automatic actions اور اس کے علاوہ اختیاری اور اعصابی افعال کو بھی یہی حصہ نمٹتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر

جاتے ہیں یہ بات بھی واضح ہو جان چاہیے کہ دراصل ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔ Para-Psychology یعنی ما بعد النفسیات کی اصطلاح میں Cerebrum کو دماغ کا شعوری اور Care bellum کو لا شعوری حصہ کہتے ہیں۔ اور حرام مغز کو تحت الشعور یا شعور مخفی Sub conscious کہا جاتا ہے۔

ٹیلی پیتھی میں استعمال ہونے والی اصطلاحات

جب آپ کسی بھی علم کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو بار بار اس علم کی مخصوص اصطلاحات آپ کی نظر سے گزرتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جب آپ ٹیلی پیتھی کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو ان کی مخصوص اصطلاحات بار بار آپ کے سامنے آتی ہیں۔ جو اصطلاحات بار بار استعمال ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی نفسی اور روحانی قوت Super Psychics نے انسان کو تمام علوم روحانی بہرہ فراہم کیا ہے۔ ان تمام علوم کا تعلق صرف اور صرف ایک چیز سے ہے اور وہ ہے "انسانی ذہن" اللہ تعالیٰ نے انسانی ذہن کو اعلیٰ ترین قوتیں عنایت فرمائی ہیں اور ان قوتوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کی کوشش حضرت انسان شروع ہی سے کرتا آیا ہے آج تک انسان نے بے شمار چیزوں کو پہچان لیا ہے اور ان کا استعمال بھی اس کی سمجھ میں آچکا ہے بعض چیزوں کو انسان نے پہچان لیا ہے۔ لیکن اس کی توفیق وہ اب بھی بیان نہیں کر سکتا

اور آج بھی انسان اسی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ٹیلی پیتھی میں ہم تکملہ روحانی کی مدد سے لا محدود فاصلہ پر بیٹھے ہوئے شخص سے ذہنی رابطہ پیدا کر سکتے ہیں۔ ہم ان کے ذہن کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ان کے ارادوں کو پہچان سکتے ہیں اور اس کے اعمال کو کنٹرول کر سکتے ہیں ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے غیر معمولی حسی ادراک (E.S.P) Extra sensory preception

یعنی چھٹی حس کا تعلق بھی انسانی ذہن سے ہے اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت کے ہیں۔ جن کو پروان چڑھانے سے غیر معمولی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ یہ اصطلاحات عام طور پر ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں اور یہ ٹیلی پیتھی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ ہیں۔ پروفسر رائٹ کے مطابق ج۔ S. S. کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کو ملا کر بنتی ہے جو درج ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیتھی..... ذہنی رابطہ کا علم

۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعہ مادی اشیاء کو کنٹرول کرنے کا علم

ٹیلی پیتھی کا علم صرف ذہنی رابطہ یا تکملہ ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس علم کے ذریعہ دوسرے کے ماضی کے عمل کو بھی تصور کی نگاہ سے دیکھا جاسکتا ہے اس علم کی وجہ سے ماضی میں رہنا ہونے والے واقعات کی تصویر بھی ذہن کے پردے پر دکھائی جاسکتی ہے۔

ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کیوں ضروری ہے

ٹیلی پیٹھی کے علو کو سیکھنے کے لیے جو بنیادی طریقے بتائے گئے ہیں۔ ان میں ایک طریقہ شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد دراصل تحت الشعور Subconscious کی خیز قوتوں کو بیدار کر کے ان قوتوں سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہوتا ہے شمع بینی کا مقصد سمجھنے بغیر اس سے اصل فائدہ حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے اس کا مقصد سمجھ لیا جائے اس مد میں اس بات کی وضاحت کر دیں انتہائی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیلی پیٹھی دو علیحدہ علیحدہ منزلیں ہیں اکثر و بیشتر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیل خیالات کے لیے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کی مشق کے ذریعہ ہی خیالات ارسال کرنا شروع کر دیتے ہیں یہ صرف وہ لاعلمی کی وجہ سے کرتے ہیں۔ ٹیلی پیٹھی کا اصل مفہوم دوزخوں کے درمیان ذہنی رابطہ ہے اور شمع بینی حقیقت میں اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیٹھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز Concentration بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لیے شمع بینی ایک بہت ہی موثر ذریعہ ہے امید کرنا ہوں کہ آپ اس کا مقصد سمجھ چکے ہوں گے۔ اس لیے اب آئیے اس کی حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔۔۔ انسان کے دماغ میں بہت سے غدد ہوتے ہیں۔ ان غددوں میں ایک غدد جس کو Pineal glands کا نام دیا

گیا ہے۔ انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے اس غدد کو روحانیت کی زبان میں تیسری یا باطنی آنکھ کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے عمل میں Pineal glands بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ وہ غدد ہوتا ہے جو قوت توجہ کو مزید تیز کرتا ہے۔ جب آپ شمع کو گھورنا شروع کرتے ہیں تو جس طرح محبوب عدمہ سورج کی شعاعوں کو ایک مرکز پر اکٹھا کر کے اتنی حدت پیدا کر دیتا ہے کہ آگ لگ جاتی ہے بالکل اسی طرح Pineal glands تمام منشر خیالات کو سیٹھ دیتا ہے اور آپ کی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ کی شمع بینی کی مشق آپ کے اندر جسی اور ادراک Sensory preception کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت بڑا کرتی ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

غیر معمولی انسانی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات بہت ہی پیچیدہ ہے۔ اتنی پیچیدہ ہے کہ اس کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے۔ انسان بعض اوقات ایسے فعل سر انجام دیتا ہے جو عام لوگوں کی نظر میں بہت حیرت انگیز ہوتے ہیں اور جو لوگ ان کو سمجھ نہیں سکتے وہ اس کو مافوق الفطرت اور غیر منطقی سمجھ لیتے ہیں حالانکہ اگر غور کیا جائے تو اس دنیا میں کوئی بھی چیز غیر منطقی نہیں ہوتی اور حقیقت ہوتا ہے کہ جو چیز ہماری سمجھ میں نہیں آتی ہم اس کو مافوق الفطرت کہہ دیتے ہیں اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ دنیا میں موجود ہر انسان کے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کے ذریعہ ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے۔ یا کسی بھی مریض کے جسم پر ہاتھ پھر کر اس کے مرض کو دور کر سکتا ہے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں قدرت کے کسی نہ کسی قانون کے مطابق ہیں لیکن جس وقت ہم کسی دوسرے شخص میں ایسی کوئی قوت مصروف عمل دیکھتے ہیں تو اس کو سپرنچرل کہہ دیتے ہیں۔

آج کے جدید سائنسی دور میں اگر والدین اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے کچھ کرتے ہیں تو وہ صرف اتنا ہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کسی سکول یا کالج میں داخل کر دیتے ہیں کوئی بھی اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا۔ وہ یہ بھی معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ ان کے بچوں کو کسی قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے ایسے ماحول میں اگر بچہ کسی قسم کی فکری اگر حاصل کر بھی لیتا ہے تو درحقیقت اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ صرف کتابیں پڑھ لینے سے ہی علم حاصل نہیں ہو جاتا جب تک کہ ان کے مطابق تجربہ اور مشق نہ کی جائے۔ مشق کرنے کے لیے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی ادھورا کام کرنے سے تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کام کو ہاتھ ہی نہ لگا یا جائے آپ بھی اگر ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ تو جب مشق اور کوششوں کے ذریعہ آپ ایک کے بعد ایک عظیمی طاقتوں پر قابو پاتے ہیں تو آپ کے مستقل مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر پوشیدہ گہرائی کی صلاحیت پیدا کر سکتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات کو اندکی مشاعرے کے ذریعہ دوسروں کے ذہنوں میں منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ اس بات کے بھی اہل ہو جائیں گے کہ کسی شخص کو بنانا توڑ کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں۔ اور آپ اپنے اندر یہ صلاحیت بھی پیدا کر سکتے ہیں کہ کسی عورت کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس کو ماری زندگی کے لیے اپنا اسیر اور پرستار بنالیں۔ اگر آپ مستقبل بینی کو بہتر مہندی اور نرم دلی سے استعمال کریں گے تو امید ہے کہ آپ ایک روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے کوشش کریں کہ جلد بازاری

سے کام نہ کریں اس بات کو لازمی طور پر مدنظر رکھیں کہ مایوسی ایمان اور یقین کی کوری کا دوسرا نام ہے یقین کریں کہ اگر آپ نے ایک مرتبہ کسی منزل کو حاصل کر لیا تو آپ کے لیے باقی دوسری تمام منزلوں تک پہنچنا بہت ہی آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ مکمل سبکی کے ساتھ غور کریں تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی پراسرار طاقت موجود ہے۔ شروع شروع میں ہر شخص خود مشاہداتی یعنی Auto suggestion کے ذریعہ تحریک شروع کرتا ہے اور دوسرا شخص فوری طور پر اس کو خارجی تحریک یعنی Herto suggestion کے ذریعہ محسوس کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوس نے ہر آدمی میں رکھی ہے تاکہ انسان مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی پراسرار قوتوں سے بھی مستفید ہو۔ آج کل کچھ لوگ ان پراسرار قوتوں سے ناجائز فائدہ بھی حاصل کر رہے ہیں مثال کے طور پر یہودیوں کا ایک فرقہ "قبائلہ" اس ضمن میں بہت مشہور ہے۔ مشہور ہے کہ اس فرقہ کے جادوگر لوگ کے قبضہ میں ناویرہ قوتیں مقبض ہیں جن کے نام یہودی وہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ فلسفی تمویز، جینر منتر، جادو ٹونا، نظر بندی، افسوں سازی، محاضرات ارواح، سفلی علوم غریضہ کے بے شمار نام جو اچھے اور بُرے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں خود ہمارے ملک میں بھی آج کل شاہ صاحب، پیر صاحب وغیرہ اور بہت سے پہنچے ہوئے بزرگ موجود ہیں اس سے آپ یہ بالکل نہ سمجھ لیں کہ سب لوگ ہی غلط اور خراب ہوتے ہیں ان میں سے بعض واقعی پراسرار قوتوں کے مالک ہوتے ہیں ان میں سے اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں اور بُرے لوگ بھی۔

روحانیت اپنی نگاہ پر ایک ناقابل تردید حقیقت ہے جس سے کروڑوں افراد فیض حاصل کرتے ہیں۔ لیکن "روحیت" نہ تو کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ اس کے برعکس یہ ایک مضبوط اور محسوس سائنس ہے جس طرح ہم تہذیب کا کارہ و نیزہ چلانا سیکھتے ہیں بالکل ایسی انداز میں روحیت پر بھی عبور حاصل کرنے کے لیے تربیت حاصل کرنے اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس ضمن میں ایک اور بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لیے آپ کو جنسی اور شہوانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اس کو اپنے قابو میں رکھنا ہوگا۔ آپ کسی بھی قیمت پر اس جبلت کو کمزور کرنے کا موقع نہ دیں کیونکہ اگر نفس عمارہ مکمل طور پر بیوا رہوگا تو آپ یقینی طور پر اپنے ہوش و حواس سے بے گناہ ہو جائیں گے۔ جبلتی قوتوں کو پورا کرنا بھی اشد ضروری ہے لیکن صرف اور صرف تعمیری نقطہ نگاہ سے۔ ہمارے اندر زندگی پھٹی ہوئی ہے جس کی وجہ سے چھوٹی چھوٹی نفسی منظر کشی کے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایک ایسا آدمی جو اپنے اندر بڑے معمولی طور پر زندگی کی جبلت رکھتا ہو وہ ایک اچھا سر جن بن سکتا ہے تو سوچنے والی بات یہ ہے کہ پھر اس کو قائل یا ڈاکو کیوں بننے دیا جاتا ہے؟ انسان کے اندر جتنی جبلتی قوتیں موجود ہیں ان میں جنسی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے آپ اس قوت پر قابو حاصل کر کے بے شمار فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اگر اس قوت کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یقیناً جانے کہ یہ ہوش میں تمام اخلاقی قدروں کو مہیا کر لے جائے گا لیکن اگر آپ اس پر قابو حاصل کر لیتے ہیں تو اسی کے ذریعہ بعض ناقابل یقین قسم کے کارنامے انجام دیئے جاسکتے ہیں۔

اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ آپ سے پہلے اپنی جنسی جبلت کو مکمل کنٹرول میں لیں آپ کو چاہئے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں کہ آپ کے جنسی جذبات کو نہ بھڑکائے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفس امارہ پر مکمل قابو حاصل نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی دورانی خویاں شعور کی سطح پر نہیں ابھریں گی ہر انسان میں ایک ایسی قوت موجود ہوتی ہے جسے "سرپنٹ پاؤ" کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوت حیات گردش کرتی رہتی ہے۔ یہ قوت جسم انسانی کہیں باہر سے درآمد نہیں کرتا بلکہ ہر انسان میں یہ قدرتی طور پر کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے اگر کوئی شخص اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کرے اس پر مکمل کنٹرول حاصل کرے تو کامیاب ہو جاتا ہے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرتے ہیں اپنی پہلی منزل تک کامیابی کے سکناور ہو چکا ہے۔ یوگا کے تمام آسن اور دوسری ورزشیں صرف اس مقصد کے لیے کی جاتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی چوڑائی جو قوت حیات پوشیدہ ہے اس کو بیدار کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کو فی معمولی چیز نہیں بلکہ حرام مغز، جذبات، جبلت، لاشعور اور دوسری بے شمار پڑا امر اور قوتوں کا مدفن ہے۔

اس بات کو لازمی طور پر مد نظر رکھیں کہ مستقبل بینی کی اہلیت اور سرپنٹ پاؤ دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لیے ان دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں سب سے پہلے سرپنٹ پاؤ کو بیدار کریں اور پھر اس کے بعد مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ان مقاصد کو حاصل کرنے

کے لیے آپ کو سب سے پہلے جذباتی غلاظتوں کو ذہن سے بالکل کھڑج دینا ہوگا۔ ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو شعور، لاشعور، جذبہ، تقویر، عقل، جبلت، اور اسی طرح دوسری بے شمار چیزوں کو مسخر کرنا ہو گا اور اسی کے بعد آپ اپنی منزل حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکیں گے۔

چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

انسانی شعور تین مختلف ادوار یعنی ماضی حال مستقبل میں مقبوض ہے
جکڑا ہوا ہے۔ لیکن تحت الشعور ہر طرح کی قید و بند سے قطعی طور پر آزاد ہے
یہ جس وقت چاہے زمان و مکان کی پابندیاں توڑ کر باہر آسکتا ہے یہ ایک
ایسی حقیقت ہے جس کا تجربہ تقریباً ہر روز ہی کسی نہ کسی صورت میں سامنے آتا
رہتا ہے آپ لوگ اکثر خواب میں اپنے آپ کو دور دراز کے مقامات پر محو تھے
پھرتے یا دوستوں اور رشتہ داروں سے ملاقات کرتا ہوا محو کرتے ہیں آپ
ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ لیکن جس وقت آپ نیند سے بیدار ہوتے
میں تو اپنے آپ کو اپنے ہی بستر پر موجود پاتے ہیں۔ کیا یہ حیرت انگیز بات
نہیں ہے کہ آپ کا ذہن جست نکا کر دور دراز شہر کی سیر آپ کو کرا لا تا
ہے یہ حقیقت میں وقت اور زمانہ کی حدود تو انسان کی اپنی پیدا کردہ ہیں اور
دراصل یہ صرف حواس کا دھوکا ہے۔ آئینہ سٹائن کے بقول، ”وقت فریب
حواس کا دوسرا نام ہے“

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ انسانی شعور حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر
کائنات میں واقع کسی بھی عزیز ترین شے کا احاطہ کر لیتا ہے۔ حقیقت میں
کشف افعالہ البہام و وجدان وغیرہ اس زمرے میں آتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں
رکھیں کہ Para-Psychology اور یوگا کی سبب مشقیں صرف اور صرف
ایک ہی مقصد کے لیے ہوتی ہیں اور مقصد یہ ہے کہ انسان اپنے اعصابی نظام
کو کنٹرول میں رکھے اور اپنی توانائی کو ضائع نہ ہونے دیں۔ ان مشقوں کا
دوسرا بڑا مقصد یہ ہوتا ہے کہ قویہ اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر سمیٹ لیا
جائے۔ جب خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے تو حرام منہر کی
توانائی شعوری سطح پر کام کرنا شروع کر دے گی۔

انسان کے لیے اپنے اندر مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کر لینا کوئی
عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات نہیں ہے آج سے ہزاروں سال قبل
بابلی کا بن و غیرہ بھی اس کام میں بہت مہارت رکھتے تھے۔ اُس زمانے
میں وہ لوگ بلور میں مستقبل کا حال دیکھنا کرتے تھے۔ دراصل ہوتا یہ
ہے کہ جب شعور لا شعور سے اپنا رابطہ منقطع کر لیتا ہے تو غیب دانی خود بخود
وجود میں آجاتی ہے۔ پیش گوئی کرنے کے لیے لازمی ہے کہ شعور کا لا شعور
سے رابطہ ختم کر دیا جائے جس طرح ماضی بعید میں راہب اور کاہن پیش گوئیاں
کرتے تھے۔ بالکل اس طرح آج بھی ممکن ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے
آپ کو صرف اپنی لا شعوری قوتوں کو بیدار کرنا ہو گا جیسے ہی یہ طاقتیں بیدار

ہوں گے آپ خود بخود پیش گوئی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

Para-Psychology کے ماہرین لوگوں کو ادراک ماورائے حواس (E.S.P.)

کی باقاعدہ تربیت دینے کے لیے قائم نظری کی مشق لازمی طور پر کرواتے ہیں حالانکہ اس کے علاوہ دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے قائم نظری کی مشق کے لیے شمع بینی کا نعم البدل بلورین ہی ہے لیکن یہ دونوں طرح کی مشقیں اب کافی پرانی ہو چکی ہیں چنانچہ جدید دور کے ماہرین نے اب نئی قسم کی مشقیں دریافت کر لی ہیں ان مشقوں سے بھی قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی کے ذریعہ ممکن ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ جدید ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ قائم نظری کے لیے تمام مشقوں کے ساتھ ساتھ شمع بینی کی مشق کو بھی جاری رکھنا چاہیے۔ کیونکہ شمع پر مراقبہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ شمع کی لو کی طرف جب آپ نگاہیں دوں گے کری تو اس کو تمام کائنات کے رموز کی جانی تصور کریں اور پھر اس کے بعد ترغیب اور استغراق کا دور شروع کریں اس سلسلہ میں کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے خیالات میں انتشار اور پراگندگی کو بالکل جگہ نہ دیں۔ خیالات میں مرکزیت حاصل کرنے کے لیے سب سے بہتر ذریعہ شمع بینی کا ہے۔ اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ شمع بینی کی مدد سے صرف خیالات میں مرکزیت پیدا ہوتی ہے نہ کہ مستقبل بینی کی صلاحیت۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے چند دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی

ہے۔ ذہنی تربیت صرف اور صرف باقاعدہ مشقوں کے ذریعہ ہی ممکن ہے اگر آپ باقاعدگی سے مشق جاری رکھیں گے تو ایک نہ ایک روز آپ عام آدمی سے برتر ہو جائیں گے اور غیبی طاقتیں آپ کے قبضہ میں ہوں گی۔

کے ماہرین کے مطابق قائم نظری کے لیے باقاعدہ مشقوں کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند اور دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن سے علم کی حصول میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو قوتیں خوابیدہ ہیں۔ ان کو کارآمد رکھنے کے لیے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال اور توجہ کی قوت پر مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے اور اس قوت پر مکمل کنٹرول صرف قائم نظری کی مسلسل مشق اور محنت سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی آنکھوں میں تحریکات محسوس کریں تو آپ اپنی آنکھوں کو مشغول نہ پانی سے دھو سکتے ہیں ایسا کرنے سے آپ بہت کمزور کریں گے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران آپ بعض اوقات خوف اور دہشت آپ پر طاری ہو سکتی ہے اس لیے یہاں پر اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ آپ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور بالکل بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ اور اپنے ارادے میں مضبوطی قائم رکھیں۔ اور منزل پر پہنچنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔ اس کے بغیر کامیابی کا حصول بہت مشکل ہے بیش بینی کی اہلیت حاصل کرنے کے لیے جن مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ اس مشق کے لیے آپ سب سے پہلے ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں

جو تارک اور پر سکون ہو۔ تفسیراً دو فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر کے رکھ لیں اور خود ایک کرسی پر اس کے مقابل بیٹھ جائیں یا پھر بستر پر لیٹ جائیں۔ آپ اپنے جسم کے تمام عضلات کو بالکل فطری طور پر دین۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کے جھونکے نہ داخل ہوتے ہوں۔ یہ اس لیے کہ ہوا کے تیز جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بات یک سوٹی پیدا کرنے میں رکاوٹ کا باعث ہوتی ہے جب موم بتی کی لو میں اعتدال پیدا ہو جائے تو اس کو دیکھنا شروع کر دیں چونکہ آپ پہلے ہی یہ مشقیں کر چکے ہوں گے اس لیے با آسانی جڑ منٹ تک بخوبی شمع کی لو کی حریت اور تیزی کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو شمع کی لو پر مرکوز نہ رکھیں اور اس وقت تک دیکھتے رہیں جب تک کہ آپ کی آنکھوں میں سے پانی بہنا نہ شروع ہو جائے۔ بعض اوقات ایسے وقت میں آپ جسم میں کھینچاؤ محسوس کریں گے لیکن مشق کے دوران آپ اس کی پرواہ نہ کریں آپ یہ مشق تین منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے تیس منٹ تک پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی اس میں کامیابی ممکن ہو سکے گی۔

۲۔ دوسری مشق میں موم بتی کو ایسی جگہ پر رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے آدھ فٹ اونچی ہو۔ آپ اپنا سر عقہ طراسا اور اپنا اٹھا کر نظر کو شمع کی لو پر جما دیں۔ اس کے بعد اپنے سر کو کان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے کے اوپر لائیں۔ لیکن اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر موم بتی کی لو پر جمی رہے۔ جب آپ کا سر شانے کے انتہائی سرے پر پہنچ جائے تو پھر

مرک واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں جس پوزیشن سے آپ نے کان بنانی شروع کی تھی۔ اور پھر آپ سر کو کان بناتے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور نظریں لو پر مرکوز رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو کھانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اس مشق میں گونڈہ مشقوں کی نسبت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں آپ کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑے گا لیکن آپ کو گھبرانے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت صبر اور تحمل کے ساتھ اپنی مشق کو جاری رکھیں اور اس میں جلد باہمی قطعی طور پر نہ کریں کیونکہ اس سے نظریں بہت جلد تھکاؤ محسوس کرنے لگتی ہیں۔

جب آپ دوسری مشق میں اچھی طرح کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد تیسری مشق کے لیے کسی کمرے کے ایک ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو بالکل پرسکون ہو۔ اس کے بعد آپ اپنے خیالات میں یک سوٹی پیدا کرنے کی مشق کریں اور خیالات کو قطعی طور پر منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اس کے بعد آپ اپنے بائیں کو دیکھنے کی کوشش کریں اس مقصد کے لیے آپ سب سے پہلے اپنی پیدائش کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔ یہ سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور پھر یکے بعد دیگرے دوسرے واقعات یاد کرتے چلے جائیں۔ یہ سوچتے چلے جائیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ نے ایام کس طرح گزارے ہیں اسی تسلسل کے ساتھ سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو دور تک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران آپ اپنی آزادی خیال کو برقرار رکھیں لیکن

بحث، استدلال اور تکرار بغیر سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گہری پڑتی چلی جاتی ہیں۔

۴۔ جب آپ اپنے ماضی کے واقعات کو کامیابی سے دیکھ لیں۔ تو رات کے ایسے وقت جبکہ مکمل سناٹا ہو اور فضا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کر لیں۔ یاد دہریے لغظوں میں اس بات کو یوں بھی بیان کیا جاسکتا ہے کہ آپ اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل کے واقعات کی طرف مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کس شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے

یا پھر آنے والے کل میں کون کون سے واقعات رونما ہو سکتے ہیں یا پھر آپ کو کس جگہ جانا پڑے گا اور وہاں آپ کو کبھی شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے۔ یہ بات واضح رہے کہ اس وقت کو جبکہ علم میں آپ برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لے سکے اور

آپ کے خیالات کی رو یا آسانی رواں دواں رہے۔ شروع شروع میں آپ کو یہ کام بہت مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر آپ استقامت ہی محنت کریں تو اس پر قابو حاصل کرنے میں آپ کامیاب ہو جائیں گے سب سے پہلے آپ آنے والے کل کے بارے میں معلوم کرنے کی کوشش کریں اس کے بعد برسوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھنے کی کوشش کریں۔ آخر کار آپ اس میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور پھر ایک ایسا وقت بھی آئے گا کہ آپ کو معلوم

ہو جائے کہ آئندہ ماہ میں کیا ہونے والا ہے۔ اگر آپ مسلسل محنت اور کوشش جاری رکھیں گے تو آپ ہر ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے کہ آگے آنے والے سال میں کون کون سے واقعات رونما ہوں گے۔

شروع شروع میں آپ جب کل آنے والے واقعات کے بارے میں پیش گوئی کریں تو اس کو ایک ڈائری میں تحریر کریں اور پھر اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوتی ہیں۔ حقیقتاً شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن مسلسل محنت اور مشق سے آہستہ آہستہ غلطیوں کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ میں پیش قیاسی کی صلاحیت پیدا ہو چکی ہوگی۔

۵۔ آپ اپنے بستر پر سونے کے وقت بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنے دماغ کو ہر طرح کی خیالات سے بالکل صاف کر لیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں آہستہ آہستہ بند کریں اور خود اپنے آپ کو آہستہ آہستہ نہایت آہی نرم اور ملائم لہجہ میں غریب دینا شروع کر دیں کہ آپ کو خواب کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات نظر آئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کو مد نظر رکھتے ہوئے

یہ بھی سوچتے رہیں کہ میں آنے والے کل یا برسوں کے واقعات سے آج ضرور روشناس ہو جاؤں گا آپ اپنے ذہن کو مسلسل غریب دیتے رہیں کہ نیند کے دوران آپ کی ذہنی قوتیں آپ کو مستقبل کے مناظر ضرور دکھادیں گی۔ خیالات کو آزاد اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے گی اور پھر آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لاشعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے آپ کو مایوس

ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہیں گے اور اپنی مشق باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھیں گے تو لاندھی طور پر ایک نہ ایک روز کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ جب آپ مستقبل بین کی مشق کر رہے ہوں گے تو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں کیونکہ اگر آپ ان سے روگردانی کریں گے تو عین ممکن ہے کہ آپ کو کسی قسم کا کوئی نقصان پہنچ جائے۔ اس لیے ان کو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں اور ان پر عمل کریں۔

۱۔ مشق شروع کرنے سے پہلے آپ مکمل آنکھوں سے ہر چیز کو اچھی طرح دیکھیں دوسرے لفظوں میں یہ کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے آپ اپنے ارد گرد موجود اشیا کو بہت غور سے دیکھیں اور ان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کا ہر قدم آگے کی طرف ہی بڑھنا چاہیے کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو مسلسل آگے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ ایک مرتبہ سمجھ کر آگے کی طرف اپنا قدم بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے بڑھتے چلے جائیں۔

۳۔ مشق کرنے کے دوران اس بات کا مکمل یقین کریں کہ یہ کوئی جادو وغیرہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ہر طرح کی مشق کے دوران اپنی جنسی قوت کو بہت احتیاط سے استعمال کریں۔ مستقبل بین کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدال انداز ضروری ہے اس مقصد کے حصول

کے لیے نہ تو سخت قسم کی پابندیوں کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے لگام چھوڑ دینا بہتر ہوتا ہے اگر آپ دو تین ماہ میں ایک آدھ بار اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں سے کچھ خرچ کر دیتے ہیں تو اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سرنگٹ پاؤں کو بیدار کرنے کی کوشش کریں اور یہ صرف اسی وقت ممکن ہے جب کہ آپ اپنی جسمانی صحت کو نہ صرف ٹھیک رکھیں بلکہ اس کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ پر لازم ہے کہ آپ اپنی غذاؤں کے بارے میں بہت زیادہ محتاط رہیں۔ خاص طور پر جنسی خواہشات کو ابھارنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

۶۔ خواب کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں لیکن اس کی تعبیر وغیرہ کے بکر میں قطعی طور پر نہ پڑیں۔

مجھے قوی امید ہے کہ اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اپنی مشقوں کو جاری رکھیں گے تو آپ کو اپنی کوششوں میں کامیابی ضرور ملے گی۔ ان تمام مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ کے مجاہدے کے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دوسرے دور میں آپ کو زیادہ عزم و محنت کی ضرورت ہے اس کے علاوہ یقین کا مل اور احتیاط کی بھی بہت ضرورت ہے۔ دوسرے دور کے آغاز میں آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کریں کہ آپ اپنے جسم کو اپنا طالع بنالیں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سے بے خیالی میں جو حرکات سرزد ہو جاتی ہیں آپ ان پر مکمل کنٹرول حاصل کر

لیں۔ تمام غزاردی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ کو اپنے جسم کے تمام حصوں کی تسبیح کے لیے جسمانی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جسمانی ورزش کے بعد خیالات کی یکسوئی کاغیر آتا ہے اس وقت اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ درحقیقت اصل چیز روح ہے اور جسم صرف مادی چیز ہے اور آپ اس پر پہلے ہی قابو پا چکے ہیں اور اب آپ کو اپنی روح کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ اس بات پر قادر ہو جائیں تو اپنے تمام خیالات سوالات پر مرکوز کر دیں اپنے کسی سوال کو کسی حالت میں بھی فراموش نہ کریں۔ اور ان کو مکمل طور پر اپنے سامنے رکھیں۔ کیونکہ آپ کو واپس اسی جگہ آنا ہوگا۔ اپنی زبان سے نہایت نرم و ملائم لہجے میں اپنے تحت الشعور کو بار بار ہدایات دینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو جو بھی ہدایات دیں گے وہ اس پر عمل کرے گا واضح رہے کہ اس دور سے دور کو مکمل کرنے کے بعد ہی آپ مستقبل بینی کے دور میں داخل ہو سکیں گے اس دور کو مکمل کرنے کے بعد آپ مستقبل بینی کی مشقیں شروع کر سکتے ہیں۔ اس جگہ پر اسی بات کی وضاحت بھی ضروری ہے کہ تو اکثر تقریباً دو سال تک جاری رکھنے کے بعد مستقبل بینی کی کوشش کرنی چاہیے۔ مستقبل بینی کی مشقیں شروع کرنے کے بعد اندازاً تین ہفتوں کے بعد آپ پر کچھ کچھ انکشافات ہونے شروع ہوں گے اور یہ سلسلہ قریباً دو سال تک جاری رہے گا اس تمام عرصے میں آپ کی ذہنی اور جسمانی غلط فہمیاں برابر دور ہوتی رہیں گی اور آخر کار ایک وقت ایسا آئے گا کہ تمام کائنات آپ پر ایک بالکل مکمل کتاب کی طرح عیاں ہو جائے گی۔



سائنس کی مشق

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے جسمانی اسودگی بہت ضروری ہے تاکہ دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جائے اگر آپ کے جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے گا تو اس کی وجہ سے آپ کا ذہن بھی پرسکون رہے گا۔ اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سائنس کی مشق ضروری ہے۔ اس مشق کا طریقہ کار بہت ہی آسان اور سادہ ہے جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی ناؤ محسوس کریں آپ آہستہ آہستہ سائنس لیں اور پھر آہستہ آہستہ خارج کریں مناسب یہ ہے کہ آپ سائنس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی کریں اور اس طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں درمیانی وقفہ میں دو تک گنتیں اور پھر پانچ تک گنتے ہوئے سائنس کو اندر کی طرف کھینچنا شروع کر دیں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس طرح آپ کا جسم اعصابی ناؤ سے نجات حاصل کر لے گا یہ طریقہ مشہور ماہر ڈبلیو ای۔ جیٹر نے تجویز کیا ہے۔ سائنس کی مشق کے لیے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے وہ طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ روزانہ دو مرتبہ صرف آدھے گھنٹہ تک کے لیے کسی تارک اور پرسکون کمرے میں لیٹ جائیں اور اپنی دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھ لیں تاکہ ان کو آرام ملے۔ اب آپ گہری سائنس لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سائنس لے کر ٹانگوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی پانچ مرتبہ دہرائیں مشروح

شروع میں ہو سکتا ہے آپ اس میں دقت محسوس کریں۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کے ایسا کرنے سے آپ کے عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور ان کے ساتھ ساتھ ذہن پر بھی آپ کو قابو حاصل ہوتا جائے گا جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو پھر حکم کے دوسرے حصوں کو بھی آرام دہ بنا تے جائیں۔

جب آپ شروع کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اپنے خیالات کو دوسروں کے ذہن میں ارسال کرنے کی کوشش کریں گے تو جس چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے گا وہ ہے، "خیالات کا بے پناہ هجوم" کم از کم تین یا چار ماہ کی مسلسل محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے حجم کم ہونے میں کچھ کمی آنا شروع ہو جائے گی اور اس کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہو جائے گا کہ آپ بالکل نئی خیالی دنیا میں گھوم رہے ہیں۔ اور ان کے بعد آپ کو بھی کام کرنا چاہیں گے اس کے لیے خود آپ کو اپنے آپ سے اجازت لینا پڑے گی۔ سائنس کی متفقہ اعصابی نظام کی ترقی و تر و تاج اور ان میں نکھار پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ خیالات کی ترسیل کی مشقیں اس سے بالکل علیحدہ ہیں۔

دورِ جدید اور قدیم کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ میں متبادل طرزِ تفحص کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سانس کی مشقیں خیال

کو تقویت بھی پہنچاتی ہیں کائنات میں جو ازجی ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو سب لوگ سانس کے ذریعہ ہی حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ کائنات میں موجود ازجی سے مکمل استفادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ان تمام مشقوں پر مبرور تھکن سے مل کر لیں۔ ایک نایک روز آپ انشاء اللہ دوسرے لوگوں سے بلند تر سطح پر ہوں گے۔ ماہرین کے مطابق انسانی ذہن ایک دائرہ کی طرح

خیالات کی ترسیل اور وصولی کا کام انجام دیتا ہے جس طرح موسم کی خرابی کی وجہ سے عام نشریات میں خلل پیدا ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح خرابی کی بجائے، عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی بیسی کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لیے مکمل ایک سو فی اور مکمل توجہ کے ساتھ ٹیلی بیسی کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ ٹیلی بیسی کے ماہرین کے مطابق خیالات کی واضح وصولیابی کی ماہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی ہیں اول یہ کہ ذہن کو خیالات کے هجوم سے پاک صاف رکھنا اور دوم ذہن کو نوسکوک و شبہات اور اندیشوں سے پاک رکھنا ہوتا ہے۔

ٹیلی بیسی کے بارہ میں ایک غیل یہ بھی ہے کہ ٹیلی بیسی ان رقی لمبوں کا نام ہے جو ایک شخص کے ذہن سے نکل کر دوسرے شخص کے ذہن تک پہنچتی ہیں انسانی ذہن کی مساحت کا اگر لیغور مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے نشریاتی اسٹیشن کی طرح لمبوں کی ترسیل اور وصولیابی کا کام کرتا ہے اس بات کو سمجھنے کے بعد ٹیلی بیسی کے عمل کو سمجھنا مزید آسان ہو جاتا ہے۔ واضح ایک پاور ہاؤس

کی مانند ہوتا ہے جہاں سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے اور یہ لہریں فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اس طرح ان کی ترسیل اور وصول یابی عمل میں آتی ہے۔ انسان کی خواہشات، تمنائیں، خوف اور پریشانی غرض یہ کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو کہ فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور اس طرح ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہوتی رہتی ہیں مثلی پیچیدگی کی تربیت حاصل کرنے کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

۲۔ ماحول ہر صورت میں پرسکون رہنا چاہیئے۔

۳۔ تجربات کے لیے موزوں شخص کا انتخاب کرنا چاہیئے۔

۴۔ سب سے پہلے ارٹھکا توجہ پر قابو حاصل کرنا چاہیئے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لیے سب سے اوّل اصول یہ ہے کہ آپ کسی پرسکون کمرے میں آرام سے لیٹ جائیں اپنے جسم سے تمام لباس اتار دیں اور اپنے جسم کو ایک چادر سے ڈھانپ لیں تاکہ آپ کو اعصابی سکون کا تجربہ احساس ہو سکے بستر پر لیٹنے کے بعد اپنے اندر صرف ایک آرزو پیدا کریں اس سے آپ کی تمام دل کی جذباتی، اعصابی اور جسمانی تشکاوٹ دور ہو جائے گی۔

مراقبہ کی حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت آجائے۔ اس کے بعد آپ قوت ارادی کے ذریعہ جسم کو پرسکون اور ڈھیل چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی تشکات دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ لیٹر پر آپ

آرام اور سکون سے لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کی تمام توجہ دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کر دیں۔ اب آپ نہایت اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اُدھر کی جانب اٹھائیں اور کچھ دیر تک بلند رکھیں پھر اس کو ذہن سے جھلا دیں اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گراتے ہوئے محسوس

کریں کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بالکل ہی عمل دوسرے پاؤں کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے جھلا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بقیہ جسم کو دیکھیں اور محسوس کریں اور اس کو جھلاتے چلے جائیں جس

وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی ہاتھوں تک پہنچ جائے دو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اُدھر اٹھائیں اور پھر آہستہ آہستہ نیچے گرا دیں اور پھر ایسا محسوس کریں کہ یہ آپ کے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں

اس طرح حقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے چلے جاتے ہیں اور عارضی طور پر آپ اپنے جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں اس مشق کے ذریعہ جسمانی اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے پچھے ڈھیلے پڑ

جالتے ہیں۔ اگر لوگوں کو یہ مشق کرنے سے اتنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں حقیقت میں ذہن ہی وہ مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس موجود ہوتا ہے۔ جیسے ہی شعوری ذہن کی توجہ آپ کے اپنے دماغ پر مرکوز

ہوگی جسم کے بقیہ حصہ کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایسی آسودگی پیدا ہو جائے گی کہ نیند آنا شروع ہو جائے گی۔۔۔ جسمانی تشکات دور کرنے کا دوسرا طریقہ سانس کی مشق ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ جذباتی اور

اعصابی ناؤ میں ہوں تو آپ آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ اس درمیان سانس لیتے ہوئے اور خارج کرتے ہوئے پانچ تک گنتی کریں اور درمیان میں دو تک گنتی۔ اس مشق کو انفراداً ایک مرتبہ تک جاری رکھیں اس کا طریقہ تفصیل سے پہلے درج کیا جا چکا ہے اس دوران آپ کا جسم ناؤ کی کیفیت سے نجات حاصل کرے گا۔

جہاں آسودگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد ٹیلی میٹھی کے تجربات کے لیے دوسری اہم ضرورت پرسکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور میں ہنگامہ خیز زندگی میں گو یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن یہ ٹیلی میٹھی کو سیکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس میں گلاب باہر سے شور وغل اور دوسری مختلف آوازیں آ رہی ہوں گی تو اس کی وجہ سے آپ کو اپنی قوم پر ایک جگہ مرکوز کرنا بہت مشکل ہو جائے گا اس وجہ سے مشق کے دوران پرسکون ماحول کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ آپ کی مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہ ہو۔ اگر آپ کو اپنے گھر کے اندر ایسا پرسکون ماحول نہیں آسکتا ہے تو بہت ہی بہتر ہے ورنہ آپ کو کسی دوسری جگہ کا انتخاب کرنا پڑے گا۔

علیؑ ٹیلی فون کے تیسرے درجہ یعنی تومر کے انکوائڈ پر قابو حاصل کرنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔ جیت تک آپ پوری توجہ کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی فون پر مرکوز نہ کر دیں گے آپ کسی بھی قیمت پر خاطر خواہ نتائج برآمد نہ کر سکیں گے۔

ٹیلی پتھی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیئے اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ شروع میں صرف وہ لوگ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جو اس علم پر مکمل یقین رکھتے ہوں اور اس کے علاوہ عامل و معمول میں جتنی گہری قربت ہوگی مشق کا آنا ہی کامیاب ہونے کا امکان زیادہ ہوگا تیسری اہم ضرورت اس بات کی ہے کہ عامل اور معمول دونوں ہی ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اعمالی ہونے والے لوگ اس مشق کے لیے قطعی طور پر موزوں نہیں ہیں کیونکہ وہ اپنا کام اور توہم کی مشق کر ہی نہیں سکتے اس لیے ایسے لوگوں کا محنت کرنا فضول اور بے وقت کامیاب ہے۔

پیر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

یوگا اور شمع بینی

نشاید آپ لوگ جانتے ہوں کہ یوگا میں بھی شمع بینی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے۔ جس طرح ٹیلی پیٹھی کا سلم سکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔ لیکن اب اس میں چند ترامیم کر دی گئی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کے دوران کرسی یا بلیک وئیر پر بیٹھنے کی اجازت دے دی گئی ہے جبکہ یوگا میں شمع بینی کے دوران ایک مخصوص آسن بنا کر زمین پر بیٹھنا لازمی قرار دیا گیا ہے۔

۲۔ ٹیلی پیٹھی کے ماہرین نے خیالی خوانی کے دوران کسی خاص طریقہ سے بیٹھنے کو نہیں کہا ہے جبکہ یوگا میں ٹیلی پیٹھی کے دوران ایک مخصوص آسن میں بیٹھنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

۳۔ تیسرا اور سب سے زیادہ اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کے دوران پلوں کو جھپکائے کی اجازت نہیں ہے جبکہ یوگا میں ایسی کوئی پابندی نہیں ہے۔ یوگا میں شمع بینی کے دوران پلکیں جھپکائی جاسکتی

میں لیکن شرط یہ ہے کہ توجہ قائم رہے۔

یوگا میں شمع بینی کی مشق کو دو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

پہلے دو منٹ تک شمع کی لو کو گھوڑنا ضروری ہے بعد میں دو منٹ کے لیے آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور شمع کی لو کو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش کریں اور اس کے بعد باقاعدہ مشق کا آغاز کریں۔ مشق کو شروع کرنے سے پہلے آپ شمع جلا کر تین سے لے کر پانچ منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس کے بعد یوگا کی کنول پٹھک Lotus Posture کے انداز میں بیٹھ جائیں اور

شمع کو گھوڑنا شروع کر دیں۔ شمع کو آپ بالکل فطری انداز میں گھورتے ہیں اور اپنی آنکھوں پر قطعی طور پر بوجھ نہ ڈالیں۔ یعنی جب آپ ضرورت محسوس کریں اپنی آنکھیں جھپک لیں۔ آپ شمع کی لو کی ہر حرکت کا انتہائی غور سے

مشاہدہ کریں (مشاہدہ تقریباً تیس سیکنڈ تک کریں) اس کے بعد اتنی ہی دیر تک شمع کے شعاع سے اندر گھور کر دیکھیں اور اس کے شعاع میں پیدا ہونے والے رنگوں کا بغور مشاہدہ کریں۔ ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں

کہ تمام رنگ دماغ کے اندر اترتے ہوئے محسوس ہوں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں بند کریں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بند ہوتے ہی بند رکھیں لیکن کوشش کریں کہ شمع کی لو کا عکس آپ کے ذہن میں قائم رہے

بالکل اسی طرح جیسے شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔

شمع کی لو کی خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ تیس سیکنڈ تک کریں۔ اگر اس دوران شمع کی لو کا تقوید آپ کے ذہن سے غائب ہو جائے

تو آپ اپنی قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو واپس لائیں
جب آپ کے ذہن میں اس کا تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی
ذہنی تصویر میں اس کو گھورتے رہیں اور اس کی باریک اور لطیف تبدیلیوں کا
لغزوہ مشاہدہ کریں اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر
رکھ لیں اور آنکھیں کھول دیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت جتنی بار آپ چاہیں
دہرا سکتے ہیں کچھ ہی عرصہ کی مشق کے بعد آپ جتنی دیر چاہیں گے شیخ کی نو بند
آنکھوں کے باوجود آپ اپنے ذہن میں قائم اور روشن رکھ سکیں گے اور آپ
ذہنی یکسوئی محسوس کریں گے۔

شیخ مینہی کرنے والے حضرات کے ذہن میں اکثر یہ سوالات پیدا ہوتے
ہیں کہ اس کی مشق کب، کس وقت اور کتنی دیر تک کرنی چاہیے۔ جہاں تک
اس بات کا تعلق ہے کہ اس کی مشق کس وقت کی جائے تو اس مدد میں ہر
مشق میں تاکید کی گئی ہے کہ اس کے لیے ہر سکون ماحول کا ہونا اشد ضروری
ہے یہ مشق رات کو بھی کی جا سکتی ہے۔ بہر حال وقت کا تعین ہر شخص
اپنی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کر سکتا ہے۔ صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ
مشق کے دوران کوئی بیرونی خلل واقع نہ ہو اور یہ وقت ایسا ہونا چاہیے
کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو لیکن اتنی دیر سے
بھی مشق نہ کریں کہ مشق کے دوران آپ کو نیند آجائے۔ بالائے یہ بات بہت
ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت میں کریں مثال کے طور پر اگر آپ گیارہ
بجے کا وقت مقرر کریں تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں اس طرح آپ کا ذہن

مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہو جائے گا عادی ہونا چلا جائے گا۔ اور مشق
میں ایک نظم و ضبط پیدا ہو جائے گا وہ سہرا سوال یہ ہے کہ مشق کتنی دیر کرنی
چاہیے اس بارے میں عرض ہے کہ ماہرین نے ہر مشق کی الگ الگ مدت تجویز
کی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں اس کی مدت کا خاص خیال رکھیں مشق کا انتخاب
آپ خود کریں اور جو طریقہ آپ کو آسان اور سہل محسوس ہو اس کو اپنائیں اس بات
کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شیخ مینہی کی تمام مشقیں نہیں کرنی ہیں
بلکہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں۔ اور پھر اس پر عمل کریں دوسرا یہ بھی ہے
کہ شیخ مینہی کے ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ
کر سکتا ہے جو بھی شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی
موجود ہے اور وہ باہمت و جرات ہے وہ جلد ہی اس میں کامیابی حاصل کر
سکتا ہے۔ ہمیں اگر ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو کئی برسوں سے مشق کر رہے
ہیں لیکن ابھی تک کامیابی حاصل نہیں کر سکے۔ ان مقصد میں وہی لوگ کامیاب
ہوتے ہیں جو پریشان حال اور بیمار و مریض نہ ہوں اس مقصد کے لیے مدت کی
کوئی قید نہیں لگائی جا سکتی ہے کہ آپ کتنی مدت تک کامیابی حاصل کر سکیں گے
دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر میں شیخ مینہی میں ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب
ہوتے ہیں جس وقت آپ اپنے ذہن کو ایک نکتے پر لانے میں کامیاب ہو جاتے
ہیں آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ نے اپنا پہلا قدم کامیابی سے اٹھایا ہے اور پھر
آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش کریں۔ اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے
بڑھاتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ آپ غیبی قوتوں کے مالک

بن جائیں گے لیکن اس کے لیے مسلسل محنت اور مشق کی ضرورت ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ مشکل دو یا تین منٹ تک ہی ٹکھو پاتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ پلکیں جھپکاتے۔ دیر مجبور ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں اس شخص کو بالکل نہیں ہونا چاہیے یہ حالت صرف عارضی ہوتی ہے اور چند ہی روز میں آدمی پھر معمول کے مطابق شمع بجھانی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر و بیشتر لوگوں میں اگر کچھ تو جہر تین منٹ سے لے کر تیس منٹ تک کے وقت میں حاصل ہوتی ہے یعنی دوسرے لفظوں میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے تیس منٹ تک مشق کی جاسکتی ہے۔ اور اسی میں عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس کا نقطہ نظریہ ہے کہ انسان میں متضامی قوتیں موجود ہوتی ہیں جن کو اگر بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے ذہن کی ان پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارکا توجہ Concentration بہت ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی توجہ کو ایک جگہ پر مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی متضامی قوت بالکل آزاد ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے شخص کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعہ بیرونی ذہن میں آجاتی ہیں، مشرقی ماہرین کے حوالہ سے روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

۱۔ ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات آپ کو حاصل ہونی

چاہیں۔

- ۲۔ دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم۔
- ۳۔ احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر اپنے آپ کو غیر محسوس ہونے کا علم۔
- ۴۔ حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں مکمل معلومات کا ہونا۔
- ۵۔ اپنے ہر ایک عمل کے انجام ادا اس کے رد عمل کے بارے میں مکمل معلومات رکھنا۔

۶۔ سب لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی عادت کو بہتر کرنا۔

۷۔ جسمانی طور پر مکمل صحت اور توانائی کا ہونا۔

۸۔ آپ کو تمام غیر مرنی اشیاء کے بارے میں علم کا ہونا۔

۹۔ روح کے بارے میں علم اور بصیرت۔

۱۰۔ دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر اُن کی طرح محسوس کرنے کا علم۔
اُن کا نیا بدن ہو۔

۱۱۔ دودراز فاصلوں کی آوازوں کو سننے کا علم۔

۱۲۔ ہر جگہ روحانی طور پر پہنچ جانے کا علم۔

۱۳۔ خود کو انتہائی چھوٹا اور انتہائی بڑا بنانے کا علم۔

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرق آج سے سینکڑوں برس قبل روحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا۔ اور مغرب اب انہی علوم کو حاصل کرنے کے لیے تجربہ اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔
فیلی ہیٹی کے علم کو سیکھنے کے لیے یوگا کی مشقیں بہت مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

جب کوئی شخص اپنے ذہن کو صرف ایک نقطہ پر مرکوز رکھنے میں کامیاب
مکمل کر لیتا ہے تو یوگا میں وہ اس کے بعد آسن کے مرحلے میں داخل
ہو جاتا ہے اس مرحلے میں یوگا کے طالب علم کو چاہیے کہ وہ ایک شیخ جیلا
کر اپنے سامنے رکھ لے اور خود دوزانو ہو کر بیٹھ جائے اور پھر مکمل توجہ
سے شیخ کو گھوننا شروع کر دے توجہ ایک جگہ مرکوز ہونے سے پہلے مختلف
دنگوں کی روشنی کبھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی لیکن اُس کو چاہیے کہ وہ مسلسل
شیخ کو گھورتا رہے۔ اسی طرح آہستہ آہستہ وہ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائے
گا اور اُس کا ذہن خیالات سے خالی ہو جائے گا اور ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی

پڑ جائے گی اس مشق کو نظری ارتکاز توجہ Visual concentration
کہتے ہیں۔ اس کے لیے کسی خاص مدت کی کوئی قید نہیں ہے ابتدا میں
دشوازی ضرور ہوتی ہے لیکن جلد میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور آپ
اُس کے عادی ہوتے چلے جاتے ہیں۔

یوگا کی مشقوں کے دوران پرہیز ہر دار کی پاکیزگی اور ذہنی پہچان
اور اشتغال پیدا کرنے والی مصروفیات سے بچنا نہایت ضروری ہے آپ
کو یہ بات بھی لازمی طور پر معلوم ہونی چاہیے کہ آپ کو مشق کے دوران کئی
مراحل سے گزرنا پڑے گا۔ کبھی ذہن میں سنا سنا ہٹ اور شور و غل سنائی
دیتا ہے اور بعض اوقات بالکل خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے
ایسے وقت میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ اپنے حسی اور دک پر مکمل کنٹرول
رکھا جائے اور ان کیفیات سے بالکل متاثر نہ ہوا جائے۔ اپنی توجہ حقیقت

پر مرکوز رکھی جائے یعنی آپ ذہن میں صرف اس بات کو رکھیں کہ آپ شیخ کو گویا رہے ہیں۔ اس مشق کے دوران بعض اوقات خیالی تصاویر بھی نظر آ جاتی ہیں۔ یہ صرف قریب نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے اس مشق کے دوران آپ کو جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ کے ذہن کے اندر موجود پوشیدہ خیالات ہی ہیں۔ جو سخت انشور سے باہر اگر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اور یہ خیالات اکثر و بیشتر بہت زیادہ بھیانک ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ لوگ ان کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ پہلی مشق کے عمل میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن دائمی رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لیے ماہرین یوگا کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ دوسری مشقیں ان کی نسبت آسان ہوتی ہیں اور ان کی مدد سے جلد ہی بہتر نتائج حاصل کر کے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص یوگا کی ورزشیں کافی عرصہ پہلے ہی کر چکا ہے تو ان کو یہ مشق اتنی مشکل معلوم نہ ہوگی۔ وہ تو بہت کم از کم بہت جلد حاصل کر لے گا نئے سکھنے والوں کو اس میں بہت زیادہ محنت کرنے کی ضرورت ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے ہر انسان اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔



خیالات کی باتیں

ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں پہلی قسم وہ ہے جو آگے چل کر حقیقت کا روپ دھار لیتی ہے اور دوسرے وہ جو کسی بھی شکل حقیقت میں تبدیل نہیں ہوتے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہونے والے خیالات کی زد میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا جسم نہیں بنایا جاسکتا۔ انسانی ذہن ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور وہ ان کے بعد جس شخص کو چاہے ان کو ارسال کر سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہوتا ہے جس طرح آواز اور روشنی کی لہروں کو ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعہ ارسال اور وصول کیا جاسکتا ہے بالکل اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اور جس علم کے ذریعے خیالات کو ارسال اور وصول کیا جاتا ہے اُس علم کا نام پہلی پتھی ہے۔

خیالات کو ہم محسوس کر سکتے ہیں لیکن ان کے لیے احساس کا تیز اور

قوی ہونا بہت ضروری ہے واضح رہے کہ یہ صلاحیت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو وصول کر سکے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک طویل تحقیق کے بعد ماہرین نے اس بات کو آخر کار تسلیم کر لیا ہے کہ انسانی دماغ کسی آکر یا نادی واسطہ کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہروں کو وصول کر سکتا ہے اور ان لہروں کو دور دراز علاقوں کے لیے ارسال بھی کر سکتا ہے اس کے ساتھ ہی ساتھ انسانی ذہن آئندہ ظہور پذیر ہونے والے واقعات کو بھی جان سکتا ہے۔ لیکن ابھی تک اس بات کو باہرین معلوم نہیں کر سکتے کہ کسی طرح شبلی بیسی کو سائنسی اصولوں کے مطابق ڈھال جائے تاکہ اس کو باقاعدہ استعمال میں لایا جاسکے۔

شبلی بیسی کا عامل اپنے اندر مسلسل مشق اور محنت سے ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے اندر خیالات کو دوسروں تک پہنچانے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے اور دوسروں کے خیالات کے وصول کرنے کے بھی قابل ہو جاتا ہے۔ چاہے ان دونوں کے درمیان کتنا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو۔ روشنی کی رفتار ایک لاکھ پچھاسی ہزار میل فی سیکنڈ ہوتی ہے اور ماہرین کا خیال ہے کہ خیالات کی لہروں کی رفتار اس سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے لیکن ابھی تک اس کی صحیح رفتار معلوم نہیں ہو سکی انتقال انکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے اس تسخیر کے لیے ایک سو فی کی اشد ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع

کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار حاصل کر لینے کا مطلب بھی خیالات پر مکمل کنٹرول حاصل کر لینا ہے۔ خیال اور شعور درحقیقت ایک ہی چیز کے دو مختلف نام ہیں عملی نقطہ سے خیالات کے ہجوم پر قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ترسیل خیالات سے پیدا ہونے والے مضر اثرات

ترسیل خیالات کی مشقیں اگر غلط طریقہ پر کی جائیں تو ان کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے مثلاً کے طور پر اگر یہ مشقیں غلط طریقہ پر کی جائیں تو اس لئے انسان اعصابی و عقلی جسمانی امراض یا دماغی اختلال وغیرہ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

جب انسان کو اعصابی اختلال کے دورے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے وجوہوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اس قسم کی صورت حال سے نجات حاصل کرنے کا ماحول طریقہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بھی قسم کے دہم وغیرہ پر کوئی توجہ ہی نہ دی جائے اگر اعصابی اختلال کا معقول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے چل کر آپ کے دماغ کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے جن کی وجہ سے سر میں آہستہ آہستہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کو ضبط بھی کیا جاتا ہے۔ ترسیل خیالات کی مشقوں میں ناکام ہونے کی وجہ سے

دماغ کچھ عرصہ کے لیے انتشار کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ہی پیدا ہو جاتا ہے اور اگر آپ اپنے کو کسی بھی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے دوران آپ کوئی بھی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔ آپ کو کام کے دوران مختلف قسم کے خیالات آئیں گے تو آپ کی توجہ بٹانے کی بجائے آپ کو ششکر بنیں گے اور یہی توجہ کا بٹنا دماغ کا انتشار ہے۔ آپ اس مرض پر صرف ایک سوئی کی مدد سے ہی قابو حاصل کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ان مشقوں کے دوران بعض جسمانی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں جن کا علاج عام طور پر آتنا آسان نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعور میں مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے جلد پر پڑ جاتا ہے آنکھیں برقعان زدہ محسوس ہونے لگیں ہیں جہم سوکھنے لگتا ہے مدد سے کاندھ بگڑ جاتا ہے اور پیٹ بڑھے ٹھیک طور پر کام کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اس لیے اگر مشقوں کے دوران کسی میں قسم کا کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوری طور پر کسی قابل ڈاکٹر یا حکیم سے مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔

مثیلی جیتی کے ضمن میں ایک سوال اکثر ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ مستقبل بینی کی اہمیت پیدا کرنا اس دنیا اور جی نوع انسان کے لیے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ۔ اس ضمن میں اس کے فائدے کے لیے ہم یہ دلیل دے سکتے ہیں کہ جیسے ہمارے معاشرے حوا کی کوششیں بھی نوع انسان کے لیے نقصان دہ

نہیں ہیں اس طرح سے ہمارے باطنی حواس کی کارکردگی بھی ہمارے لیے نقصان
 وہ نہیں ہو سکتی۔ آج کل انسان اپنے مادی تجربات کے ذریعہ دوسرے نتائج حاصل
 کر رہا ہے۔ بعض محققوں نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلہ میں اپنی جان کا
 بھی نذرانہ پیش کر دیا ہے۔ تفسیر کائنات کا عزم شروع ہی سے انسان کے ذہن
 میں رہا ہے۔ انسان کی نظر میں حقیقی وسعت ہوگی عمل میں جتنا جوش و خروش
 اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی اس کا مقام اعلیٰ اور ارفع ہوگا چنانچہ انسانوں
 کی دی ہوئی قربانیاں آج ہمیں بے پناہ فائدہ پہنچا رہی ہیں جدید دور کی تحقیق
 کے ذریعہ انسان نے مادی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو مسخر کر لیا ہے سوچنے والی
 بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود ان قوتوں کو مسخر کر لیا ہے۔ درحقیقت
 ایسا نہیں ہے بلکہ انسان نے ان کو مسخر کرنے کے سلسلہ میں بڑی مشقیں اٹھائی
 ہیں جس طرح کلاری حواس کے کام لے کر مادی تر قیام کی میں ادا ان میں انھوں
 جانیں ضائع کی ہیں بالکل اس طرح غیر مادی رقی کے پرخطر راستہ میں بھی ہزاروں
 لوگوں نے اپنی جانیں بچھاؤر کی ہیں۔ یہ تمام اصول جو آپ کے لیے اس کتاب میں
 تحریر کئے گئے ہیں ان کی تراش و تراش کے دوران بھی بے شمار عالم اپنی جان
 سے ہاتھ دھو بیٹھے، درجنوں اپنی ذہنی صلاحیتیں کھو بیٹھے یعنی پاگل ہو گئے
 اور کئی آدمیوں نے آخر کار تنگ آکر خود کشی کر لی۔ لیکن ان کی قربانیاں رائیگاں
 نہیں گئیں۔ ان کو دیکھ کر دوسروں کا حوصلہ بڑھتا چلا گیا اور انسان غیر مادی قوتوں
 کو تسخیر کرتا چلا جا رہا ہے یہ سچ ہے کہ یہ قوتیں مہیب معلوم ہوتی ہیں لیکن کوئی
 بھی انسانی عزائم سے زیادہ مہیب نہیں ہے۔

دراصل اچھائی اور برائی کا پہلو ہر شے میں موجود ہوتا ہے۔ مادیت
 یا روحیت دونوں میں روشن اور تاریک پہلو پلے جاتے ہیں۔ آپ کو چاہیے
 کہ آپ اپنی مہذبانی توانائیوں کو بڑے کاموں میں صرف نہ کریں بلکہ ان سے
 صحیح معنوں میں پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی نظام ہے کہ اگر آپ کسی چیز سے
 فائدہ حاصل کرنا چاہیں گے وہ چیز آپ کو لازمی طور پر فائدہ پہنچائے گی لیکن
 اُن کے برعکس اگر آپ اس سے کوئی سختی دبی کام لینا چاہیں گے تو وہ سختی کا کام
 بھی ضرور سرانجام پا جائے گا اس مقصد کے لیے ایسی طاقت کی مثال دی جا سکتی
 ہے اگر انسان چاہے تو اس کی مدد سے کھیتوں میں آناج پیدا کیا جا سکتا ہے اور
 چاہے تو اس سے ہم بنا کر سب کچھ تباہ کر دے۔

دور جدید کے محققین بہت زیادہ تحقیق کے بعد آج جس نتیجہ پر پہنچے
 ہیں ہمارے پرانے دور کے بزرگانِ دین ان علوم میں کامل تھے اور جو باتیں
 انہوں نے آج سے سینکڑوں اور ہزاروں برس قبل بنائی تھیں آج کے سائنس
 دان ان کو اب باری باری سچ تسلیم کرتے جا رہے ہیں۔ بزرگانِ دین نے
 ذہنی خیالات کے سلسلہ میں جو کچھ تحریر کیا ہے اس کا بخوبی میں ذیل میں آپ
 کی خدمت میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

بزرگوں کی تحریریں پڑھنے اور مختلف قسم کے واقعات سننے کے بعد ان پر
 غور کرنے سے ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ خیالات کو ایک ذہن میں منتقل
 کرنے کے لیے توجہ کا ایک نقطہ پر مرکوز ہونا بہت ضروری ہے اگر ذہنی یک

سوئی حاصل نہ ہو تو وجہ کسی ایک نقطہ پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔ ٹیلی میٹری سیکٹے کے لیے ضروری ہے کہ ہمارا ذہن ہزاروں اور لاکھوں خیالات سے سنجیت حاصل کر کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنا لیا جائے ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے جو طریقہ سامنے آتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہے۔

میسج سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے آپ آلتی پالتی مار کر اپنا برج شمال کی طرف کر کے بیٹھ جائیں اور اپنے داپنے ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں ہتھکے کو اوپر کی جانب بند کریں پانچ سیکنڈ تک سانس کو روک رکھیں اور پھر پانچ سیکنڈ میں داپنے ہتھکے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ داپنے ہتھکے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں۔ داپنے انگوٹھے کو ہتھکے سے ہٹالیں اور داہنی ہتھنگلی سے بائیں ہتھکے کو بند کریں پانچ سیکنڈ تک سانس کو روکیں کھینچیں اور پھر پانچ سیکنڈ میں داپنے ہتھکے سے سانس کو خارج کر دیں دوبارہ داپنے ہتھکے سے پانچ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں اور داہنی ہتھنگلی ہٹا کر داپنے انگوٹھے سے دائیں ہتھکے کو بند کر دیں۔ پانچ سیکنڈ تک سانس روک رکھیں اور پھر بائیں ہتھکے سے پانچ ہی سیکنڈ میں سانس کو خارج کر دیں۔ اس طرح سے ایک چکر مکمل ہوا۔ اس مکمل عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ مشق کے دوران اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آپ کے جسم میں کسی قسم کا تناؤ نہیں ہونا چاہیے آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں ہونی چاہیے۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ اسی مشق کے دوران آپ کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو۔ اور جس جگہ آپ مشق کریں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا

چاہیے تاکہ داخلہ مقدار میں آکسیجن آپ کو حاصل ہو سکے سردیوں میں اس مشق کے دوران کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں ایک اور جگہ لکھا ہوا ہے کہ اگر آپ ان مشقوں کے دوران یاد دہندہ میں گئے اور اپنا زیادہ تر وقت تاریکی میں گزاریں گے تو اس کی وجہ سے بہتر اثرات بہت جلد مرتب ہوئے شروع ہو جائیں گے۔ رات کا کھانا منجن کی نماز کے بعد جلد کھالیں تاکہ درد نہ شیب آپ کرنے لگیں تو کم از کم دو ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہوں اور پیٹ میں کوئی گرانی محسوس نہ ہو۔ اور پھر سونے سے قبل پانچ مرتبہ مندرجہ بالا عمل ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے کریں اور پھر اس کے بعد کوئی دوسرا دنیاوی کام نہ کریں اور اسی تصور میں سو جائیں۔ جب آپ کو اس میں کچھ کامیابی حاصل ہوئی نظر آئے تو سانس لینے کا وقفہ بڑھا دیں یعنی اب آپ پانچ سیکنڈ تک سانس اندر کی جانب کھینچیں اور دس سیکنڈ تک سانس روک رکھیں اور اس طرح چکر مکمل کریں اس مشق کو آپ خالی معذہ کرنا یعنی میسج سورج نکلنے سے پہلے یا شامہ وغیرہ کرنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے خالی معذہ اس مشق کو انجام دیں اور اس دوران یہ تصور کریں کہ آسمان پر نیلے رنگ کے بادل چھائے ہوئے ہیں اور آپ کے اوپر نور کی بارش ہو رہی ہے شروع شروع میں اس مشق کے دوران شعور کی مزاحمت اتنی بڑھ جائے گی کہ آپ کو دماغ بوجھل اور ماؤفٹ سا محسوس ہونے لگے گا اور یہی دو اصل آپ کی مشق کی کامیابی کا اشارہ ہے التوائی دنوں میں یا تو تصور بالکل ہی قائم نہ ہو سکے گا یا پھر صرف آسمان اور بادل کا تصور قائم ہو گا اور پھر آہستہ آہستہ جب تصور میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو سب سے پہلے سر کے اوپر بارش کے قطرے گرنے کا احساس ہوتا ہے اور جب تصور مزید گہرا ہوتا جاتا

ہے تو باقاعدہ بارش ہوتی محسوس ہوتی ہے اور انسانی جسم پر اس نورانی بارش کی بڑی بڑی بوندوں کا وہی اثر مرتب ہوتا ہے جو پانی کی بارش سے ہوتا ہے جب آپ کی آنکھوں میں بارش کا تصور قائم ہو جائے اور آپ اپنے جسم پر بارش کے قطروں کی چوٹ محسوس کرنے لگیں تو پھر آپ اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کرنا شروع کریں اور باطنی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ ہر طرف نور کی بارش ہو رہی ہے اور پورا ماحول نورانی بارش میں ڈوبا ہوا ہے جب یہ تصور مکمل ہو جائے تو سمجھ لیں کہ آپ کی اس مشق کی تکمیل ہو چکی ہے۔

مندرجہ بالا سطور سے یہ بات تو آپ پر واضح ہو چکی ہوگی کہ کسی بھی مادی عمل بشمول ٹیلی ویجن کو دیکھنے کے لیے سب سے پہلے بطور خاص اپنے آپ کو غلٹر خیاں سے آزاد کرانا بہت ضروری ہوتا ہے جب خیالات ایک لفظ پر مرکوز ہو جاتے ہیں تو دماغ ایک طرح سے سو جاتا ہے اس معقد کے لیے آپ ایک کے بعد ایک مشق کریں اور جب ایک مشق میں آپ کامیابی حاصل کریں تو پھر اس سے بعد اگلی مشق کی طرف اپنے قدم بڑھائیں۔ جب تک آپ ایک مشق میں کامیابی حاصل نہ کریں آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کبھی بھی مشق کی تکمیل کے لیے کوئی مدت مقرر نہیں کی جاسکتی کہ آپ اتنی مدت میں پہلی مشق میں کامیابی حاصل کریں گے کیونکہ پانچویں انگلیاں کبھی بھی برابر نہیں ہوتیں بالکل اسی طرح سب آدمیوں کی صلاحیتیں بھی الگ الگ ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم صلاحیت والے لوگوں کو زیادہ صلاحیت والے لوگوں کو رشک کرنا چاہیے کہ حسد اور ان کو اپنی ناکامی سے احساس کتر بھی میں بالکل بھی مبتلا نہ ہونا چاہیے بلکہ انہیں اس مقولہ پر عمل کرنا چاہیئے۔ کہ

”بہت مرداں مدد خدا“

جب آپ اوپر والی دونوں مشقوں میں کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد اپنے سانس روکنے کے وقفہ کو مزید پانچ سیکنڈ تک بڑھا دیں یعنی اندر کی طرف تو سانس پانچ سیکنڈ تک کھینچیں لیکن اس کو خارج پندرہ سیکنڈ کے بعد کریں اور اس کے چکر پانچ گنا دیں بھی اضافہ کریں آپ اس عمل چکر کو پندرہ مرتبہ دہرائیں اور اس مشق کو بھی آپ صبح سورج نکلنے سے قبل اور رات کو سوتے وقت خالی معدے انجام دیں رات کے کھانے اور سانس کی اس مشق کے درمیان تقریباً تین گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے اس مشق کے دوران آپ گوتم بدھ کے انداز میں بیٹھ جائیں اور اپنے اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ پارہ سے بھر ہوا ایک حوض ہے اور آپ اس حوض کے اندر ڈوبے ہوئے ہیں جب آپ کے تصور میں گہرائی پیدا ہونے لگی تو سب سے پہلے آپ کو پارے کا احساں ہوگا اور جب یہ احساس گہرا ہوگا تو آپ کو دماغ پر پارے کا وزن محسوس ہونا شروع ہو جائے گا آپ کو دماغ میں لہریں چلنے لگیں گی اور پھر آپ کو دماغی حوض میں گہرائی ہو جائے گی اور پھر اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کریں اور دیکھیں کہ آپ خود اور باقی ساری دنیا پارے کے حوض میں ڈوبی ہوئی ہے جب آپ کے مشاہدے میں یہ بات آجائے تو یہ آپ کی مشق کی تکمیل کی نشانی ہوگی۔ ان بات کا خیال رکھئے کہ یہ مشق لیٹ کر نہ کریں کیونکہ اسی طرح نیند غالب آجاتی ہے اور وہ کیفیات جو بیماری میں سامنے آتی جابھیں خواب میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اس سے دماغ بیماری کی بجائے خواب دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور

خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کا رابطہ رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

جب آپ کو یہاں تک کامیابی حاصل ہو جائے تو آپ دس سکینڈ
تک سانس اندر کو کھینچیں اور اس کو بیس سکینڈ تک روک رکھیں اور اس طرح
چکر مکمل کریں۔ اس عمل کو آپ بیس مرتبہ دہرائیں یہ مشق بھی صبح اور رات کو سونے
سے پہلے خالی پیٹ کریں۔ ٹیلی میڈیسیٹکس والے تمام طبیب و طبابات کو یہ ہدایت
کی جاتی ہے کہ رات کو بہت ہلکا پھلکا کھائیں اور وہ بھی مغرب کے وقت کھالیں تو
زیادہ بہتر ہے۔ سانس کی اس مشق کے بعد آپ اپنے اعصاب کو بالکل ڈھیلے چھوڑ
کر آرام اند سکون سے بیٹھ جائیں آنکھیں بند کر لیں اور تصور کریں کہ ایک گیند
جس میں تیلے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے اور یہ روشنی سورج کے کرنوں کی طرح
آپ کے اوپر پڑ رہی ہے اور آپ کے دماغ میں جذب ہو کر پورے جسم میں سے
ہوتی ہوئی آپ کے پیروں میں سے خارج ہو رہی ہے جب آپ کے اس تصور
میں گہرائی واقع ہوگی تو پہلے آپ کو اپنا ذہن بالکل ہلکا محسوس ہوگا اور پھر کشش
ثقل کا احساس ختم ہو جائے گا۔ جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے
تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے انجام دیں۔ اور محسوس کریں کہ آپ خود اور یہ دنیا
ایک گیند کے اندر بند ہے اور گیند کے اندر نیلے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے
اس مشق کی تکمیل کے بعد آدمی اپنے آپ کو اتنا ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے کہ جب وہ
زمین پر چلتا ہے تو اس کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا وہ ہوا میں اڑ رہا ہے اس
مشق کے لیے ضروری ہے کہ اس کو ایسے وقت نہ کیا جائے جب کہ آپ سڑک پر
چل رہے ہوں اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کسی وقت بھی کشش ثقل سے آزاد ہو

ہو سکتے ہیں اور زمین آپ کے قدموں کے نیچے سے نکل سکتی ہے۔ اگر سڑک
پر چلتے ہوئے یہ کیفیت خود بخود طاری ہو جائے تو بہتر ہوگا کہ آپ سڑک کو چھوڑ
کر فٹ پاتھ چلیں اور اپنے قدم جھاکر چلیں اور کو مشق کریں کہ آپ راہ چلتے ہوئے
کسی شخص سے نہ ٹکرائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ یہ عمل گھر میں کریں۔

یہاں تک کامیابی حاصل کرنے کے بعد اگلی مشق کی طرف قدم بڑھائیں اس
مشق کے لیے آپ ۱۸ x ۸ کا ایک عدد سفید رنگ کیسین کا ٹکڑا لے لیں۔ اور اس
پر ایک سیاہ دائرہ اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان میں ایک اینچ قطر کا دائرہ
باقی رہ جائے۔



پر رحم فرما۔ آمین

اس ٹکڑے کو آپ چار فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی سفید دائرہ
آپ کی نظروں کے بالکل متوازی ہو۔ پورڈ بالکل سیدھا رکھیں اور اس میں کسی طرف
جھکاؤ نہ دینے دیں یہ مشق کرنے سے پہلے سانس کی مشق کر لیں اب آپ دس
منٹ سے لے کر پندرہ منٹ تک بخود سفید دائرہ کو دیکھیں۔ اور اس دوران بالکل
پلیکس نہ بھیگیں انسا کرنے سے آپ کی آنکھوں میں سوزش اور جلن کا احساس ہو گا
اور بعض اوقات ناک میں سے پانی بھی بہنا شروع ہو جائے گا لیکن آپ مشق

کے دوران اس کی بالکل پرواہ نہ کریں اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے اپنی مشق کو جاری رکھیں نظر میں مرکزیت اور عطر اڑیلا ہونے تک اگر آپ کی جھپک جائے تو کوئی فرق نہیں پڑتا پکوں کے عمل کو سہارا دینے کے لیے اپنے اوپر قطعی طوطہ بوجہ نہ کریں۔ مشق کے ساتھ ساتھ خود بخود عطر اڑیلا ہونا شروع ہو جائے گا۔ دائرہ بینی کے مشق کے بعد آپ مراقبہ میں چلے جائیں اور یہ تصور کریں کہ شیشے کا ایک جادو ہے اور اس جادو کی افرونی دیواروں پر زمین پر موجود اشیاء نقش و نگار کی صورت میں موجود ہیں دائرہ بینی کی مشق جو ہمیں گھڑی میں صرف ایک مرتبہ کر لیں۔ مگر یہ مشق رات کے وقت کی جائے تو زیادہ بہتر ہو گا اور جادو بینی کی مشق معمول کے مطابق صبح اور شام دونوں وقت کی جا سکتی ہے ان مشقوں کے دوران اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دائرہ بینی کی مشق ایسی جگہ پر کریں جہاں روشنی ابھی خاصی ہو اور روشنی براہ راست دائرے کے اوپر پڑتی رہے ایسا کرنے کی قطعی کوشش نہ کریں۔ مصروفی روشنی دائرے کے اوپر ڈالیں جادو بینی کی مشق اگر اندھیرے میں کریں تو زیادہ بہتر ہو گا۔

اب تک جو کچھ تحریر کیا جا چکا ہے اس سے یہ بات آپ پر واضح ہو گئی ہو گی کہ انسان فی الواقع روشنی ہے اس روشنی یا بجلی کو سائنس دانوں نے لہر Wave کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ تمام جذبات و احساسات اور زندگی کو قائم کرنے والے تقاضے و احساسات لہروں سے مرکب ہے۔ روحانیت کے ماہرین نے ان لہروں کے دوزخ متعین کئے ہیں۔ مرکب لہر اور مغز و لہر مرکب لہر مٹی کے جسم کو قائم رکھے ہوئے ہے۔ یہ لہر ایسے عناصر کو تخلیق کرتی

ہے جن کو عام الفاظ میں آگ، پانی اور مٹی اور ہوا کہا جاتا ہے۔ یہ لہر آدمی کو time space میں بند رکھتی ہے اس حالت میں ہر چیز آدمی کے لیے پردہ ہے یہاں تک کہ اگر آدمی کو آنکھوں کے سامنے ایک باریک کاغذ بھی آجائے تو وہ پردہ بن جاتا ہے اس لہر کی فطرت ہے کہ یہ ہر چیز کو پردے میں دیکھتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ آدمی اپنے منہ کے لیے مکان بناتا ہے اپنے ہاتھوں سے اس کی دیواریں کھڑی کرتا ہے اور ان میں دروازے لگاتا ہے اور پھر دروازے بند کر کے خود کو اس کے اندر محفوظ سمجھتا ہے اگر اس حالت پر غور کیا جائے تو یہ عمل سبائے خود حالت قید و بند ہے یعنی آدمی نے قید و بند کی زندگی کو محفوظ زندگی قرار دے دیا ہے۔ انسان نے خود کو اپنی بنائی ہوئی چیزوں میں مقید کر لیا ہے لیکن اس کے برعکس مفرد لہر پابند حواس سے آزاد زندگی بسر کرتی ہے۔ اس لہر کی پہلی ہی حرکت سے تمام سہولتیں کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے وہ کسی جسم کے پردے کو قابو نہیں سمجھتی وہ زمین کی لہریں اور آسمان کی وسعت سے بخوبی باخبر ہوتی ہے یہ مفرد لہر زمین پر پھیلی ہوئی اللہ کی نشانیوں کا علم بھی رکھتی ہے اور ان کو فرشتوں سے مکمل اور ملاقات کا شرف بھی حاصل ہے۔

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہم دوسروں یا دائروں میں زندہ ہیں ہم پر جس دائرہ یا جس لہر کا غلبہ ہوتا ہے وہی کیفیات ہمارے اوپر وارد ہوجاتی ہیں یہ دونوں دائرے دو جنریٹر Generator ہیں۔

برقی نظام کے تحت ان کے ساتھ بے شمار تار بندھے ہوئے ہیں۔ ان کے ذریعہ ہمارے پورے اعصابی نظام میں روشنی سیلائی ہوتی رہتی ہے پہلا جنرل ٹراف کے مقام پر لغب ہوتا ہے یہ ایک قسم کا سب اسٹیشن ہوتا ہے۔ اس سب اسٹیشن کو دوسرا جنرل ٹراف یعنی مفرد لہریں فیڈ کرتی ہیں اول اور دوم کے اصول پر جس طرح گنتی کیکنے کے لیے عدد ایک سے واقف لازمی ہے اسی طرح ترسیل خیالات کے لیے مرکب لہروں کے عمل سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار وہی ہے جس طرح آپ سانس کی مشق کرتے آئے ہیں۔ سانس کی مشق صبح اور شام دونوں وقت کریں۔ صبح کو سانس کی مشق کے دس چکر مکمل کریں اور شام کو ان کی تعداد صرف پانچ تک محدود رکھیں۔

سانس کی مشق کے بعد صبح و شام مراقبہ کیا کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی ناک کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے اس جگہ پر نقطہ میں سے شعاعیں پھوٹ رہی ہیں یہ شعاعیں سانس کی گہرائی کے پورے مائل پر دو پونڈ تک گودھن (دھن) کی طرف متوجہ ہوتی ہیں شمال و جنوب حتیٰ کہ زمین و آسمان کے درمیان موجود تمام اشیاء میں یہ لہریں جذب ہو رہی ہیں۔ اس مشق کو پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔ ٹیلی ویژنی کیکنے والے تمام طالب علموں کو تاکید کی جاتی ہے کہ درمیان میں سے کسی مشق کو شروع نہ کریں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام مشقیں کسی ماہر کی زیر نگرانی مکمل کی جائیں اور مشقیں اول سے شروع کر کے آخر تک پہنچائی جائیں اب آپ کو کسی ایسے آدمی کی ضرورت محسوس ہوگی جو پاکیزہ ذہنیت رکھتا ہو اور آپ سے اس کی قربت و ادھی بھی ہو۔ آپ ایک بڑی میز کے اوپر کلاسی

کا ایک اور پانچا تختہ اس طرح فیک کریں کہ آئنے سامنے بیٹھے ہوئے آدمی ایک دوسرے کو نظر نہ آئیں۔ اب آپ کلاسی کے پچاس عدد گنگے بڑائیں جن پر ہر طرف ایک سے پچاس تک نمبر لکھے ہوئے ہوں درمیانی تختے کے دونوں طرف ٹول لکھ لیں۔ اور دونوں آدمی ایک ایک ٹول پر بیٹھ جائیں اور کاپی پنسل اپنے سامنے رکھ لیں گنگے آپس میں آدھے آدھے باٹ لیں اب آپ اپنے ذہن میں یہ بات سوچیں کہ تختے کے دوسری جانب بیٹھا ہوا شخص ظاہر گنگے کا گنگا آپ کی جانب پھینکے جو نمبر آپ سوچیں وہ بھی کاپی تحریر کریں اور جس نمبر کا گنگا آپ کی طرف پھینکا جائے۔ اس کا نمبر بھی آپ کاپی پر تحریر کریں۔ جب تمام گنگے ختم ہو جائیں تو آپ یہ سوچیں کہ گنگے آپ کی سوچ کے مطابق پھینکے گئے ہیں اس مشق کو اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ اس میں سے کچھ تر فیصد گنگے صحیح وصول نہ کریں یعنی اس وقت تک جب تک کہ آپ کا فیکٹر ۱۰۰ نہ ہو جائے آپ اس مشق کو فرصت کے اوقات میں چوبیس گھنٹہ میں دوسرے پندرہ پندرہ منٹ کے لیے کر سکتے ہیں۔ خداوند قدوس کے ارشاد کے مطابق ہر تخلیق دو رخ پر قائم ہے۔ اس میں سے ایک رخ غالب رہتا ہے اور دوسرا رخ مغلوب۔ اس کی مثال عام زندگی میں اس طرح دی جا سکتی ہے کہ انسان دو رخ سے مرکب ہے۔ ایک مذکر اور دوسرا مؤنث۔ اگر مذکر رخ غالب ہے تو مؤنث رخ چھپا رہتا ہے۔ اگر مؤنث رخ غالب ہے تو مذکر رخ چھپا ہوا ہے اب بات کو اس طرح بھی بیان کیا جا سکتا ہے کہ مرد و دو رخوں سے مرکب ہے۔ ایک مذکر ہے اور دوسرا مؤنث۔ ان دونوں میں سے کوئی ایک رخ غالب ہو جانا ہے تو اسی

غالب رخ کی بنیاد پر جنس کا تعین کیا جاتا ہے۔ جنسی کشش کے قانون میں بھی یہی فارمولہ متحرک ہے ہوتا یہ ہے کہ عورت کے اندر مغلوب رخ مرد ، چونکہ خود کو نامکمل سمجھتا ہے اسی لیے وہ غالب رخ مرد سے متصل ہو کر اپنی کمی پوری کرنا چاہتی ہے اسی طرح مرد کے اندر مغلوب رخ عورت ہے چونکہ یہ مغلوب رخ اپنی تکمیل چاہتا ہے اس لیے وہ غالب رخ عورت کے اندر جذب ہو جانا چاہتا ہے بالکل اسی طرح یہ فارمولہ دوسرے عوامل میں بھی سرگرم عمل ہے ایک آدمی بیمار ہے اور دوسرا صحت مند ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بیمار آدمی کے اندر بیماری کا رخ غالب ہے وہ صحت مند رخ سے ہم رشتہ ہو کر صحت مند ہونا چاہتا ہے۔ صحت مند آدمی کے اندر غالب راجح صحت ہے اور بیماری اس کا دوسرا رخ ہے۔ بیماری جو مغلوب رخ ہے اس کے اندر بھی یہ تقاضہ موجود ہے کہ اس کی تکمیل اور صحت بہار رخ صحت کے اوپر غلبہ حاصل کر لیتا ہے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

کائنات کے اندر جو کچھ بھی موجود ہے وہ ایک دائرہ میں مقید ہے زمین و آسمان پر کوئی چیز موجود نہیں ہے جو اس دائرہ سے باہر ہو۔ ہم یہ بات پہلے ہی واضح کر چکے ہیں کہ زمین پر موجود ہر چیز زندہ ہے متحرک ہے اور سانس لیتی ہے۔ یہ بات علیحدہ ہے کہ ہم شعور یا طبع ہر اک کو زندہ محسوس نہ کریں۔ قانون قدرت کے مطابق پہاڑ بھی با شعور ہوتے ہیں وہ بھی سانس لیتے ہیں، پیدا ہوتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں چونکہ تخلیق فارمولہ میں پہاڑ کی تخلیق اور شعور نما کا فارمولہ الگ ہے اس وجہ سے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ

پہاڑ جیسے ہوتے کھڑے ہیں ایک نارمل انسان ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ پہاڑ کا معاملہ اس سے مختلف ہے۔ پہاڑ کا ایک سانس نارمل زندگی میں تقریباً پندرہ منٹ کا ہوتا ہے یعنی آدمی ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے اور پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک مرتبہ۔

جنس طرح ایک آدمی دوسرے آدمی سے ذہنی رابطہ قائم کر کے اس کو اپنا پیغام پہنچا سکتا ہے اسی طرح سے وہ بیماریوں سے رابطہ قائم کر کے ان کو پیغام دے سکتا ہے کہ وہ مریض کو آزاد کر دیں واضح رہے کہ بیماریاں پیغام قبول کرتی ہیں اور مریض کی جان بخشی ہو جاتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ ایک آدمی کے سر میں درد ہے آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سر میں درد کی بیماری کو دیکھیں۔ یا تو سر درد کی شکل و صورت آپ کے سامنے آجائے گا۔ جب ان دونوں صورتوں میں سے کوئی ایک واضح ہو جائے تو آپ سر درد کو بخش دیں کہ وہ جگمگا جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ سر درد غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح ہر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ بیماری نا اختیار نہ ہو۔ یعنی بیماری خود اپنے اوپر ردطاری کی ہوئی ہو۔

لطیف سے لطیف ترمادے کی طاقت و رہبر ہیں کائنات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ اس کو ایتمر کہا جاتا ہے اس کے تین مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔

- ۱۔ کیمیائی ایتمر - یہ عام طور پر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔
- ۲۔ لائٹ ایتمر - اس کو لوزرانی ایتمر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ نارنجی

ہوتا ہے اور بعض اوقات سہرا محسوس ہونے لگتا ہے۔

۲۔ لائف ایٹھٹر۔ یہ آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پر اسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایکھٹر سائنس کی اصلاح میں فیلڈ آف فورس Field of force بھی کہا جاتا ہے۔

روحانیت کے دنیا میں نورانی پیکر جتنا نمایاں ہوتا ہے جتنا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کو ماہرین نے ”آسٹرو پروجیکشن“ کا نام دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائباتِ عالم کے سیر کو نکل جاتا ہے۔ چونکہ یہ پیکر انسانی جسم سے تعلق رکھتا ہے اس کی وجہ سے ہمارا شعور بھی اس کی آواہ گری سے کچھ نہ کچھ متاثر ہو کر لپٹا ہے۔ جو غیب والی کے دھڑ سے مل آتے ہیں۔ اس کو بعض ماہرین نے ہم فراد کا نام بھی دیا ہے۔ آج بھی اس کو تسخیر کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

اگر آپ نورانی پیکر کی چند ایک شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے۔ طریقہ کچھ یوں ہے کہ اپنے ایک ہاتھ کو ہیشیل فیلڈ سے نکلنے والی Electro violet rays کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے نزدیک ڈسپاراج یا اس سے پہنچنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے۔

جو لوگ ترسیل خیالات کی مشق کرتے ہیں ان کے لیے ضروری ہے کہ

وہ اپنے اس جہز دیا نورانی پیکر کو اپنے جسمِ خاکی میں جذب کر لیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے دو تین مشقیں مخصوص ہیں۔ یہ وہی چیز ہے جس کو مشروح میں سرپنٹ پاؤر کو بیدار کرنے کا نام دیا گیا ہے۔ اور یہ شیخ بیٹی کی مشق سے بیدار کی جاسکتی ہے۔ ترسیل خیالات کے دھڑے میں اسٹروٹ پر وجیکشن بہت مزوری ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے۔ کیونکہ جس وقت آپ ترسیل خیالات مشروح کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں حائل ہو جائے گا اور اس کی وجہ سے کئی ایک مشکلات پیدا ہوں گی۔

جب آدمی ٹیلی پیٹھی کے بارے میں آنا کچھ پڑھتا ہے اور اس کے بارے میں مختلف لوگوں سے سنتا ہے تو اس کے ذہن میں بعض خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر واقعی ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ خیالات دوسروں تک پہنچائے جاسکتے ہیں اور دوسروں کے خیالات معلوم کئے جاسکتے ہیں تو ہم اس علم کے ذریعہ جاسوسوں کے اہم منصوبوں سے کیوں واقفیت حاصل نہیں کر لیتے اور اس علم کو تھانوں وغیرہ میں پوچھ گچھ کے لیے کیوں استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس سوال کا جواب یوں دیا جاسکتا ہے کہ دنیا میں رائج علوم کی اگر درجہ بندی کی جائے تو ہم ان علوم کو تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ طبیعیات - physics

۲۔ نفسیات - Psychology

۳۔ مابعد النفسیات - Para Psychology

علم طبعیات کے ضمن میں زندگی کے وہ اعمال آتے ہیں جن سے کوئی آدمی ایک محدود دائرے میں رہ کر مستفید ہوتا ہے۔ اس کی سوچ کا محور صرف اور صرف مادہ ہوتا ہے وہ اس مادی دنیا کے خول سے باہر نہیں نکل سکتا۔

نفیسات وہ علم ہے جو طبعیات کے پس پردہ کام ہے۔ خیالات و تصورات اور احساسات کا تانا بانا اسی علم کا مرکب ہے۔ خیالات اگر تو اتر کے ساتھ علم طبعیات کے دائرے میں منتقل ہوتے ہیں تو انسان صحت مند خیالات کا پیکر ہوتا ہے اور اگر خیالات کے لاقبلا ہی سلسلہ میں کوئی رخنہ پڑ جائے اور علم طبعیات کا دائرہ اس خیال میں مرکوز ہو جائے تو آدمی نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔

علم البعد انفسیات علم کی اس بساط کا نام ہے جس کو روحانیت میں مصدر اطلاعات Source of information کہا جاتا ہے۔ علمی حیثیت میں یہ ایک ایسی آکھنی ہے جو لاشعور کے پس پردہ کام کرتی ہے۔

اس نئے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ آدمی تین دائروں نے مرکب ہے۔

۱۔ شعور

۲۔ لاشعور

۳۔ ور اسے لاشعور

جب ہم کسی مظاہراتی غلطی میں داخل ہوتے ہیں تو ہمیں ان تینوں

دائروں میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سب سے پہلے ہمیں اس تجزی کی اطلاع ملتی ہے پھر اس اطلاع میں تصوراتی نقش و نگار جھٹکتے ہیں اور آخر کار یہ تصوراتی نقش و نگار منظر کا روپ دھار کر ہمارے سامنے آنے لگتا ہے۔ اس بات کو درج ذیل دوسرے الفاظ میں بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔

”کائنات میں پھیلے ہوئے بے شمار مظاہر پر اگر غور کیا جائے یہ بات سامنے آئے گی کہ خیالات تمام موجودات میں مشترک ہوتے ہیں۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ پانی کو انسان، حیوان اور نباتات وغیرہ سب ہی پانی کا درجہ دیتے ہیں۔ اور اسی طرح اس سے استفادہ حاصل کرتے ہیں جس طرح عام آدمی کرتا ہے۔ جس طرح پانی کو پانی کہا جاتا ہے اسی طرح آگ ہر مخلوق کے لیے آگ ہے آدمی اگر آگ سے بچنے کی کوشش کرتا ہے تو بالکل اسی طرح جانور اور دوسرے حشرات الارض بھی آگ سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک شخص اگر مٹھاس کو پسند کرتا ہے اور دوسرا طبیب میٹھی چیزوں کی طرف گموں کا مکمل نہیں لیکن دونوں اشخاص میٹھے کو میٹھا اور نمکین کو نمکین ہی کہیں گے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جہاں آدمی خیالات اور تصورات میں قدر مشترک رکھتے ہیں وہاں وہ خیالات میں اپنی مرضی اور نشاۃ کے مطابق معافی پہنچانے پر قادر ہے۔ یہ سوال جو کہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور کیا واقعی دوسروں کے خیالات معلوم کر سکتے ہیں تو اس کے جواب میں عرض ہے کہ دراصل آپس

میں خیالات کی منتقلی کا نام ہی زندگی ہے ہم دوسرے اشخاص کو صرف اس لیے پہچانتے ہیں کہ اس کے خیالات ہم کو منتقل ہو رہے ہوتے ہیں۔ اگر ایک کے خیالات اور خیالات کا مجموعہ دوسرے کے ذہن کی سکریں پر نہ ہو تو ایک شخص دوسرے کو نہیں پہچان سکتا۔ اگر خیالات کی منتقلی کا عمل ظہور پذیر نہ ہو تو کوئی بھی شخص ایک دوسرے کو پہچان سکے۔

اب سوال یہ باقی رہتا ہے کہ ٹیلی پیٹھی کو پوچھ گچھ کرنے اور جاسوسی وغیرہ کے معاملات میں کیوں استعمال نہیں کیا جاتا اور اس کو استعمال میں لاکر سر بہتہ رازوں سے پردہ کیوں نہیں اٹھایا جاتا۔ تو اس سلسلہ میں معتبر شواہد ملے ہیں کہ یورپ میں ہینٹرز کے ذریعے بڑے بڑے آپریشن کر دیے جاتے ہیں۔ اور مریض کو قطعی طور پر تکلیف کا احساس نہیں ہوتا وغیرہ وغیرہ ہینٹرز اور ٹیلی پیٹھی ایک ہی تخیل کے دو علم ہیں۔ ان کا منبع ایک ہی ہے یعنی خیالات کے اوپر گرفت کا مضبوط ہونا۔ ایسا صاحبِ علم آدمی جو کہ ٹیلی پیٹھی کے قانون سے واقفیت رکھتا ہو۔ اس کو کیا مفروضہ پڑی ہے کہ وہ جاسوسوں کے ہارے میں چھان بین کرتا پھرے۔ اس کے سامنے اُس وقت اس سے اعلیٰ وارفع مقاصد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات ہمارے سامنے رونما ہوتے ہیں ایک شخص اگر کسی صاحبِ کشف کے پاس چلا جاتا ہے تو وہ اس کے دماغ میں جو کچھ ہوتا ہے دانستہ یا غیر دانستہ طور پر اس کے بتانے سے پہلے ہی بیان کر دیتا ہے۔ اسی حال ہی میں فلپائن میں آپریشن کی دنیا میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہوا ہے کہ ایک ڈاکٹر امدان کی ایک ساتھی صرف

انگلی کے اشارے سے بڑے بڑے آپریشن کر دیتے ہیں۔ ان کے انگلی کے اشارے سے پیٹ کے اندر موجود بڑی بڑی رسیوں یا جہم سے باہر آجاتی ہیں۔ یہ کسی قسم کا توہم نہیں ہے بلکہ مووی کیمرو سے اس کی باقاعدہ تصاویر لی گئی ہیں اور سکریں پر اس کو باقاعدہ دکھایا جا چکا ہے۔

آج تک ٹیلی پیٹھی کی جتنی بھی کتب دیکھنے میں آئی ہیں ان سب میں ہدایت کی گئی ہے کہ ٹیلی پیٹھی کی مشقیں شمال کی جانب منہ کر کے کی جائیں اس کی یاد دہیر ہے۔ یہ سوال جو ذہن میں پیدا ہوتا ہے تو اس کا جواب یوں ہے۔ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں ایک دماغ ظاہری حواس بناتا ہے اور دوسرا دماغ اس کے پس پردہ کام کرتا ہے جو ظاہری حواس کے بالکل الٹ ہوتا ہے جن حواس کی مدد سے ہم کشتشِ ثقل میں اعتدال چرچل دیکھتے ہیں اس کا نام شعور ہے اور جن حواس میں ہم کشتشِ ثقل سے بالکل آزاد ہو جاتے ہیں اس کا نام لاشعور ہے۔ شعور اور لاشعور دونوں بہروں پر قیام پذیر ہیں شعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں مثلث Triangular ہوتی ہیں اور لاشعوری حواس میں کام کرنے والی لہریں دائرہ Circular ہوتی ہیں۔

زمین کی حرکت دو رخوں پر قائم ہے ایک رخ کا نام طولانی حرکت ہے دوسری محوری حرکت ہے یعنی زمین جب اپنے مدار میں سفر کرتی ہے تو وہ طولانی گردش میں توجہی ہو کر چلتی ہے اور محوری گردش شمال سے

جنوب کی جانب رواں دواں ہے۔ ٹیلی پیچی اور دوسرے ماورائی علوم حاصل کرنے کے لیے شمال کی سمت اس لیے متعین کی جاتی ہے کہ شمالاً جنوباً گردش کرنی والی تخلیقی لمبہ سوں کا وزن مشق کرنے والے کے ذہن پر کم سے کم پڑتا ہے ان کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ ایک آدمی اپنے ارادے سے دیا میں اترتا ہے تو اس کے حواس مغفل نہیں ہوتے لیکن اگر اس کو بے خبری میں دھکا دے دیا جائے تو اس کے حواس غیر متوازن ہو سکتے ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بہت سی مشقوں کے دوران سمت کی قید نہیں رکھی گئی اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ مشقیں صرف ذہنی یک سوئی پیدا کرنے کے لیے ہیں۔ اور اس مقصد کے لیے سمت کا تعین کوئی ضروری نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیچی کی مشقوں کے دوران تصور کو مرکزی حیثیت حاصل ہے اس سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اصل میں تصور سے کیا مراد ہے؟ اور اس کی صحیح تعریف کیا ہے؟ ٹیلی پیچی کی مشقوں میں تصور کا منشا آدمی کا ذوق و شوق کے ساتھ ذہنی مرکزیت اور اس کے نتیجے میں باطنی علم کا حصول ہے۔ چونکہ ٹیلی پیچی کا علم کتابی علم نہیں ہے۔ اس لیے اس علم کو سیکھنے کے لیے ایسے طریقے اختیار کرنا ضروری ہیں جو مروجہ طریقوں سے علاوہ اور بالاتر ہوں۔ روح جیسے نور ہے بالکل اسی طرح روحانی علم بھی نور ہیں۔ نور کو لمبہوں کے ذریعہ ہی منتقل کیا جا سکتا ہے یعنی جب ہم نور کا تصور کرتے ہیں تو نور کی لمبہوں یا دوسرے نغضوں میں علم روحانیت کی روشنیاں ہمارے

ذوق و مشق کے مطابق ہمارے اندر منتقل ہونے لگتی ہیں۔

تصور کے ضمن میں اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ جب آپ نور کا تصور کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے کسی خاص قسم کی روشنی کو دیکھنے کی کوشش نہ کریں بلکہ صرف نور کی طرف دھیان رکھیں۔ نور جو کچھ بھی ہے از خود آپ کے سامنے آئے گا آپ کا اصل مقصد کسی ایک طرف دھیان کر کے یک سوئی حاصل کرنا اور منتشر خیالات سے نجات حاصل کرنا ہے جس کے بعد باطنی علم کڑی بہ کڑی ذہن پر منکشف ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تصور کا مطلب اس بات سے کافی حد تک واضح ہو جاتا ہے جس کو عام الفاظ میں بے خیال ہونا کہتے ہیں ہم اگر کھلی آنکھوں سے آنکھیں بند کر کے کسی ایک چیز کا تصور کرتے ہیں اور تصور میں خیال تصویر بنا کر اسے دیکھنے کی کوشش کرنے میں تو یہ عمل ذہنی یکسوئی کے زمرے میں نہیں آتا۔ ذہنی یکسوئی سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آدمی شعوری طور پر دیکھنے اور سننے کے عمل سے بے خبر ہو جائے۔ قانون یہ ہے کہ آدمی کسی بھی لمبہ حواس سے ماوراء نہیں ہو سکتا۔ جب ہمارے اوپر شعوری حواس کا غلبہ نہیں رہتا تو Automatically لا شعوری حواس متحرک ہو جاتے ہیں اور ان سے متعارف ہونا ہی ماورائی علوم کا عرفان ہے۔

ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے۔ ہمارے اور کائنات کے درمیان جو چھپا ہوا رشتہ موجود ہے۔ وہ بھی خیال پر قائم ہے۔ اب ضرورت اک بات کی ہے کہ دماغ میں خیالات کی شکست و ریخت کو کم سے کم کیا جائے۔ الیکارنے کا صرف ایک طریقہ سمجھ میں آتا ہے اور وہ یہ ہے کہ دماغ کو شک اور دوسوں سے پاک کیا جائے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ قوتِ ارادی میں کمزوری کی سب سے بڑی وجہ دماغ میں شک کی موجودگی ہوتی ہے ذہن کو شک سے پاک کرنے کے لیے یہ بھی معلوم ہو جانا ضروری ہے کہ آخر شک انسانی ذہن میں کیوں پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ کسی بھی قیمت پر فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ شک کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب میں اسی چیز کو شک اور ایمان کا نام دیا گیا ہے۔ انسان اپنی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں طے کرتا ہے خواہ اس کی کتنی طویل کیوں نہ ہو۔ غور طلب بات یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی بسر کرنے کے لیے ذہن کے اندر وقت کے

ان چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو جوڑتا ہے اور ان ہی سے کام لیتا ہے۔ اب یہ دو صورتیں ہو سکتی ہیں اول یہ کہ ہم وقت کے ایک ٹکڑے سے براہِ راست دوسرے ٹکڑے پر آجاتے ہیں یا پھر وقت کے اس ٹکڑے سے پلٹتے ہیں اس بات کو یہ لوں بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک شخص یہ ارادہ کرتا ہے کہ میں ابھی کھانا کھاؤں گا لیکن وہ پیٹ میں گرائی محسوس کرتا ہے اسی لیے ارادہ ترک کر دیتا ہے۔ وہ کہتا ہوں کہ اپنے اس فیصلہ پر قائم رہتا ہے اس کے بارے میں کوئی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح اس کی زندگی کے اجزائے ترکیبی کے یہی افکار ہیں۔

جو اس کو کامیاب یا ناکام بناتے ہیں ابھی وہ ایک ارادہ کرتا ہے اور پھر وہ اسی کو ترک کر دیتا ہے یہ الگ بات ہے کہ وہ اس کو چند منٹوں میں ترک کر دیتا ہے یا چند گھنٹوں یا دنوں میں۔ یہاں بتانا یہ مقصود ہے کہ ”ترک“ انسانی زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔

انسانی زندگی میں بہت سی چیزیں جن کو وہ پرلتیانی، دشواری، مشکل، بیماری یا بیزاری وغیرہ کا نام دیتا ہے اور اس کے مقابل وہ ایک چیز کا نام رکھتا ہے ”سکون“ یہی وہ سکون ہے جن میں وہ ہر طرح کی آسانیاں تلاش کرتا ہے۔ کوئی یہ نہیں کہتا یہ سب حقیقی ہیں بلکہ ان میں زیادہ تر مفرقات ہیں۔ یہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو آسان معلوم ہوتی ہیں اور درحقیقت یہی رجحان ہے جو آسانوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ اصل میں انسان کے ذہن کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ آسانوں کی طرف دوڑتا ہے اور مشکل سے دور بھاگنے کی کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ دو سمتیں ہیں اور ان دو سمتوں کے

میں انسان نکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے۔ انسان کی ہر حرکت کا منبع ان دو سمتوں میں سے ایک سمت ہے ہوتا یہ ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی اس وقت جب ہم اس تدبیر کی تنظیم کر رہے تھے وہ ہر طرح بالکل مکمل تھی لیکن صرف چند قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی پیدا ہو گئی۔ اس تبدیلی کے پیدا ہوتے ہی افکار کا رخ تبدیل ہو گیا اور اس کے نتیجے میں سمت بھی تبدیل ہو گئی اور ہم جس منزل کی طرف جا رہے تھے وہ غیب میں چلی گئی۔ اور ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ یہی وجہ ہے کہ لاکھوں آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی قدم اٹھاتا ہے جو صحیح سمت میں اٹھتا ہے اور پھر پیچھے نہیں ہٹتا۔ یہ بات واضح رہے کہ یہ تذکرہ شک اور یقین کی درمیانی راہ کا ہے۔ اب باقی رہی بات اکثریت کی تو اس کے دماغ کا محمد وہم اور شک پر ہے۔ یہی وہ مشکل اور وہم ہے جو اس کے دماغ کے خلیوں میں ہر وقت عمل کرتا رہتا ہے جس قدر اس شک کی ترویج ہوگی اسی قدر دماغ کے غیبیوں میں ٹوٹ چوٹ ہوگی یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ وہ غیبیہ ہیں جن کے زہر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریک ہی زندگی ہے کسی بھی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا کہ فریب کو جھٹلانا اس کی مثال یہ ہے کہ انسان کو کچھ بھی ہے خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے۔ انسان ہمیشہ اپنی کرداروں کو چھپاتا ہے۔ اور ان کی جگہ مفرودہ خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس میں موجود نہیں ہوتیں۔ یاد رکھیے کہ یہی پستی اور دوسرے تمام باطنی علوم میں یقین کو بنیادی

اہمیت حاصل ہے۔ اگر یقین کو ان سے الگ کر دیا جائے تو ہر عمل اور ہر حرکت بے معنی ہو کر رہ جائے گی۔ ماہرین اس بات کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کرتے ہیں۔

”یقین وہ عقیدہ ہے جس میں شک نہ ہو یہ

ارادہ یا یقین کی کردوری دراصل شک کی وجہ سے جنم لیتی ہے جس وقت تک غیالات میں تذبذب رہے گا یقین میں کبھی نیچگی نہیں آئے گی ماہرین نفسیات نے جو تحقیق قوت ارادی کو تقویت پہنچانے کے لیے مرتب کی ہیں ان سب کا مقصد دراصل یقین کو پختہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

شک اور یقین کا درمیانی فاصلہ سو سال ہے اور ہر فاصلہ زیادہ سے زیادہ ایک ثانیہ کے برابر ہے۔ خداوند قدوس کس بہترین طریقہ پر اس کو حل کر دیتا ہے۔

”اگرچہ یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جس کا یقین غیب پر ہے یہ اس مختصر سے فقرہ میں اللہ تعالیٰ نے جو باتیں ارشاد فرمائی ہیں ”ارباب“

کہہ کر شک کی نفی کر دی ہے اور اب مرنے غیب باقی رہ گیا ہے جس کو یقین کا درجہ حاصل ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خداوند قدوس دماغ میں شک کو جگہ دینے کی بالکل اجازت نہیں دیتے صرف یقین کو ہی اس بات کا شرف حاصل ہے کہ وہ آدمی کے ذہن میں داخل ہو جائے اور اس کی چیز کا نام ایمان یا یقین ہے جو ہدایت دیتا ہے۔ ہدایت کا منشا ہمت ہی اہم ہے وہ یہ کہ کوئی چیز کسی آدمی نے خواہ نہ دیکھی ہو، نہ سمجھی ہو، نہ جانی پہچانی ہو مگر اس پر یقین ہو۔ اس جگہ پر ہدایت کی ایک کائنات بن جاتی ہے اور یہ علم آدمیوں کو چاروں طرف سے محیط کر لیتا ہے

ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے

پیدا ہونے والی بیماریوں اور علاج

اور ایک ماورائے حواس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کی بداحتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

- ۱- جنون: دماغی خلل اور غلط دماغی ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں کسی بھی شخص کو کسی بھی ایک طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزہ رہتا ہے۔ غمزہ دگی کے اس خبط کی انگریزی میں Melancholia کہتے ہیں عربی زبان میں اسی لفظ کو مالمیو لیا کہا جاتا ہے اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت تنگین تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خبط کو انگریزی میں مینیا Menia کہتے ہیں اس کی مثال بھی دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کرے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذرہ برابر بھی پرواہ نہیں ہے۔ اس کے بعد باقی پو مینیا

نہ آتا ہے اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور ہر وقت اس کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مفعول کام کے علاوہ اس شخص کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا اس بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزہ دگی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافی علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے اس لیے مزور دی ہے کہ جب آپ پیش قیاسی کی علی مشقیں شروع کریں تو صرف انہیں مشقوں کے ذہن پر رہ جائیں بلکہ لقیہ دنیاوی کاموں میں بھی عملی طور پر حصہ لیں اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو ہر روز تازہ رکھیں چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو ہر طرح کی غلوں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر ضبط کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

- ۲- پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران سر درد کرنا شروع کر دیتا ہے ہشانی کی رگیں دیکھی شروع کر دیتی ہیں اور سر کافی بیماریاں محسوس ہونے لگتا ہے سر درد کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حملہ صرف چند لمحوں کے لیے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لیے مزور دی ہے کہ اس کی غامری وجوہات کا بغور مطالعہ کیا جائے مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ سر درد تھک لینے کی وجہ سے تو نہیں ہوا یا اس کا محرک معدے کی کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات بھی ہو سکتی ہے

ہیں پر سہالت مجبوری غلظہ و غم میں کیا جائے اکثر اوقات فارغ بیٹھ کر بولہ
ہونے سے بھی سر درد و شروع ہو جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر
درد و شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سر درد سے نجات حاصل کرنے
کے لیے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ
معاملات میں بٹ جائے اور نیند مکمل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۲۔ ادراک مادرائے حواس کی مشق کرتے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت زیادہ بڑھ
جائے تو بعض اوقات بخار چڑھ جاتا ہے یہ بخار ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ ہینز
ویزہ کا میکہ گلوائل سے چڑھ جاتا ہے اور پھر ایک محسوس مدت کے بعد خود بخود
اتر جاتا ہے اس بخار میں انسان کی ہڈیاں دکھنے لگ جاتی ہیں اور آنکھیں
جلتی ہوئی محسوس ہونے لگتی ہیں اگر مشق کے دوران کسی شخص پر اس
بخار کا حملہ ہو جائے تو اس شخص کو گہرا سونا چاہیے اور اپنے ذہن میں کسی
قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینی چاہیے کیونکہ ہر ایک وقت چیز ہوتی ہے اس قسم
کے بخار کا علاج کسی بھی مشق ڈاکٹر سے کر دیا جاسکتا ہے اگر کسی قسم کی
دوا استعمال نہ بھی کی جائے تو اگلے روز یہ بخار خود بخود اتر جاتا ہے۔

۳۔ ادراک مادرائے حواس کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ ہو سکتا ہے کہ
اگر رات کو سونے کے لیے لیٹے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی آپ کے
سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلہ گھونٹنے کی پوری کوشش
کر رہا ہے یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے اور مرین
اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت کے گرفت سے بچھڑوانے کی مکمل کوشش کرتا

ہے لیکن اس کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال محکوم ہوا ہے مرین
ایسی حالت میں پوری آواز سے چیخا جاتا ہے لیکن ایسی حالت میں اس کی
آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا
ہے کہ آپ چیخ توڑ رہے ہیں لیکن آواز سنائی نہیں دے رہی ہے اس مرض کا
در خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد ٹوٹنا شروع ہو جاتا ہے اور مرین کچھ
دیر کے بعد اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے اس
مرض کو کابوس کہا جاتا ہے اس مرض سے بچنے کی آسان اور سادہ ترکیب یہ ہے
کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور رات کو سوتے وقت مندرجہ ذیل میں
دیئے گئے دونوں کام میں ایک کام ضرور کر لیں۔

(۱)۔ رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے پاک صاف کر لیں۔

(۲)۔ رات کو سوتے وقت کوشش کریں اور بالکل خالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

اب ۲۔ دوسری صورت میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کسی کتاب
کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور کتاب پڑھتے پڑھتے وہ شخص سو جائے۔

اس موذی مرض سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت ہوئی
ہیں اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ غنہ بائیت سے پرہیز کریں اور ہر بات پر
ٹھنڈے دل سے غور کریں اور کبھی بھی اپنی نظری خواہش کا کھانگو ٹھٹھے کی کوشش
نہ کریں۔

۵۔ طبع بینی کی مشق سے آنکھوں میں درد و محسوس ہونے لگتا ہے اس سے بچنے کا
آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیے

جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۴۔ ایسی حالت میں کہ جس وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو پیش بینی کی غلط مصلحت مشقیں کرنا شروع کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جہلی جذبات مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات حسی الجھنیں، بے اعتدالی یا ناکام خواہشات کا متوہ بھی مرگی کے دورے کی صورت میں نکلتا ہے اس مرض کا علاج علی تنویم (ہینا نرم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جاسکتا ہے اس مرض سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر مکمل قابو رکھے اور خصوصاً حسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کریں۔

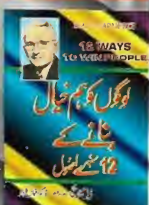
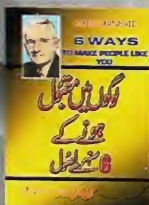
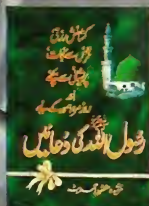
مرچو

۷۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران السابہ ہوتا ہے کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کو شش کرے کے باوجود بھی بولنے میں کامیاب نہیں ہوتا اس مرض کو Apponia کہا جاتا ہے اس مرض کا حملہ صرف خوف اور دہشت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پیش بینی کے شق کے دوران خوف اور دہشت کی وجہ سے لگتی بند ہو جاتی ہے اور اس مرض کا حملہ ہو جاتا ہے۔ سائنس اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں ابھی تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے یاں البتہ روحانیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے واضح رہے کہ اعصابی یا سوئی ایک مرض کو دور کر دیتی ہے آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے ہوش و حواس کو مکمل طور پر کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے غور و فکر نہ ہوں۔

رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



چند بہترین کتابیں



صابری دارالکتاب

7320310 لاہور بازار مارچیت

مکتبہ امدت گاہ

7320741 لاہور بازار مارچیت